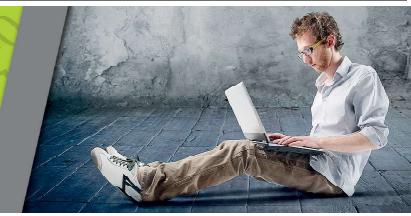


سرعت دقت آرامش

www.37010.ir ۲۴ ساعته در سفارش آگهی



چای سبز



بهبود عملکرد مغزی

چای سبز نسبت به قهوه کافئین کمتری دارد، اما با همان مقدار کافئین، عملکرد مفید خود را انجام می‌دهد؛ زیرا دارای ال-تیانین است که در ترکیب با مقدار کافئین موجود، موجب بهبود عملکرد مغزی می‌شود.

مفید برای دندان‌ها



کاتچین موجود در چای سبز موجب مهار رشد میکروب‌های دهان می‌شود؛ به این ترتیب خطر پوسیدگی دندان و همچنین بوی بد دهان با چای سبز کاهش می‌یابد.



آلزایمر و پارکینسون

گفته می‌شود که چای سبز موجب تأخیر در تخریب ناشی از آلزایمر و پارکینسون می‌شود. مطالعات انجام شده بر روی موش‌ها نیز نشان می‌دهد که چای سبز از مرگ سلول‌های مغزی محافظت می‌کند.

نتایج یک مطالعه که بر روی

40530

فرد بالغ زیستی انجام شد نشان داده است آن‌هایی که چای سبز بیشتری می‌نوشیدند میزان مرگ و میرشان نسبت به دیگران در یک دوره‌ی ۱۱ ساله به مقدار قابل توجهی کمتر بود.



کالری سوزی

نوشیدن روزانه ۲ تا ۳ فنجان چای سبز می‌تواند حدود ۱۰۰ کالری بسوزاند

آنٹی اکسیدان‌ها

آنٹی اکسیدان‌های موجود در چای سبز می‌توانند خطر احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد *مردانی که روزانه بیش از یک و نیم فنجان چای سبز می‌نوشند، ۷۰٪ کمتر در معرض سرطان کولون قرار دارند.

*خطر ابتلا به سرطان سینه بیز در زنان مصرف کننده چای سبز در یک تحقیق، ۲۲٪ کمتر بود.

در تحقیقی دیگر مشخص شد مردانی که چای سبز می‌نوشیدند خطر پیشرفت سرطان پروستات در آن‌ها ۴۸٪ کمتر است.



کنترل دیابت

چای سبز به تنظیم سطح قند خون با آهسته کردن آزادسازی قند بعد از صرف غذا کمک می‌کند.

کنترل کلسترول

چای سبز موجب کاهش کلسترول بد خون می‌شود و به این ترتیب نسبت کلسترول خوب به کلسترول بد را بهبود می‌بخشد.



مرگ به هر دلیل

کمتر	23%
کمتر	12%

مرگ ناشی از بیماری قلبی

کمتر	31%
کمتر	22%

مرگ ناشی از سکته

کمتر	42%
کمتر	35%