

## سرعت دقت آرامش

 سفارش آگهی ۲۴ ساعته در [www.37010.ir](http://www.37010.ir)

 راهی سریع و آسان  
 برای فروش و یا  
 اجاره ملک شما


## چای سبز



## کالری سوزی

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


## بهبود عملکرد

## مغزی

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


## آنتی اکسیدان ها

 آنتی اکسیدان های موجود  
 در چای سبز می تواند  
 خطر احتمال ابتلا به  
 سرطان را کاهش دهد  
 \*مردانی که روزانه بیش  
 از یک و نیم فنجان چای  
 سبز می نوشند، ۷۰٪ کمتر  
 در معرض سرطان کولون قرار دارند.

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


## مفید برای دندان ها

 کاتچین موجود در چای سبز  
 موجب مهار رشد میکروب های  
 دهان می شود؛ به این ترتیب خطر  
 پوسیدگی دندان و همچنین بوی بد  
 دهان با چای سبز کاهش می یابد.

 \*در تحقیقی دیگر مشخص شد  
 مردانی که چای سبز می نوشیدند  
 خطر پیشرفت سرطان پروستات در  
 آن ها ۴۸٪ کمتر است.


## آلزایمر و پارکینسون

 گفته می شود که چای سبز  
 موجب تاخیر در تخریب ناشی از آلزایمر  
 و پارکینسون می شود. مطالعات انجام شده  
 بر روی موش ها نیز نشان می دهد که چای  
 سبز از مرگ سلول های مغزی محافظت می کند.

## کنترل دیابت

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

## کنترل کلسترول

 چای سبز موجب کاهش  
 کلسترول بد خون می شود  
 و به این ترتیب  
 نسبت کلسترول  
 خوب به کلسترول  
 بد را بهبود  
 می بخشد.


نتایج یک مطالعه که بر روی

40530

 فرد بالغ ژاپنی انجام شد  
 نشان داده است آن هایی که  
 چای سبز بیشتری می نوشیدند  
 میزان مرگ و میرشان نسبت  
 به دیگران در یک دوره ی ۱۱  
 ساله به مقدار قابل  
 توجهی کمتر بود.


## مرگ به هر دلیل

23% کمتر	22% کمتر
12% کمتر	

 مرگ ناشی از  
 بیماری قلبی

31% کمتر	22% کمتر

 مرگ ناشی  
 از سکته

42% کمتر	35% کمتر