

www.tebyan.net

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.



کالری سوزی

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



آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز می‌تواند 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 نیز در زنان مصرف‌کننده ی 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.

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.



کاهش خطر سرطان کولون



کاهش خطر سرطان سینه



کاهش خطر سرطان پروستات

کنترل کلسترول

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



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.



کنترل دیابت

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

نتایج یک مطالعه که بر روی

40530

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



مرگ به هر دلیل



مرگ ناشی از بیماری قلبی



مرگ ناشی از سکته

