

پذیرش آنلاین آگهی در نیازمندیهای خراسان

www.37010.ir

www.  
37010.ir

## چای سبز



## کالری سوزی

نوشیدن روزانه ۲ تا ۳ فنجان  
چای سبز می‌تواند 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 می‌دهد؛  
زیرا دارای ال-تیانین  
است که در ترکیب با  
مقدار کافئین موجود،  
موجب بهبود عملکرد  
مغزی می‌شود.

## 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 مصرف کننده ی  
چای سبز در یک تحقیق، ۲۲٪  
کمتر بود.

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

## آلزایمر و پارکینسون

گفته می‌شود که چای سبز  
موجب تاخیر 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.

## کنترل کلسترول

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

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 ی ۱۱  
ساله به مقدار قابل  
توجهی کمتر بود.

## مرگ به هر دلیل

23%  
کمتر  
12%  
کمترمرگ ناشی از  
بیماری قلبی31%  
کمتر  
22%  
کمترمرگ ناشی  
از سکته42%  
کمتر  
35%  
کمتر