



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

Camellia sinensis Green tea چای سبز



چای سبز گونه‌ای چای است که از برگ‌ها و جوانه‌های کاملیا سیننسیس که فرایند پژمردگی و اکسیدان شدن چای معمولی را نگذارنده به دست می‌آید.

چای سبز گیاه بومی کشور چین است که قدمت ۴۰۰۰ ساله و فواید بی شماری را برای بدن به همراه دارد. چای سبز با کمک جز فعال خود که کاتچین نام دارد به ۳ روش کمک به کاهش وزن می‌کند.

۱- افزایش سطح متابولیسم بدن که سبب افزایش اکسیداسیون چربی‌ها و افزایش مصرف انرژی توسط بدن می‌شود.

۲- مهار جذب چربی‌ها و تنظیم سطح قند خون که پیامد این دو کار سبب مهار ورود گلوکز به داخل سلول‌های چربی شده و از تجمع بافت چربی در بدن جلوگیری می‌کند.

۳- چای سبز با تنظیم قند خون در کنترل و کاهش اشتها هم موثر است. افرادی که در آستانه میانسالی با بالا رفتن سن دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند نیز می‌توانند از چای سبز برای پیشگیری از این بحران کمک بگیرند.

بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز به منظور کاهش وزن، ۲ ساعت پس از صرف غذا در وعده‌های غذایی است. به این ترتیب شما علاوه بر آن که از خواص درمانی چای برای کاهش وزن بهره می‌برید، خللی در میزان جذب آهن به وجود نمی‌آورید. زیرا چای سبز همانند چای سیاه موجب کاهش جذب آهن موجود در غذا می‌شود.

منابع

1. Antiobesity effects of green tea catechins: a mechanistic review
2. <https://www.livestrong.com/article/468831-does-green-tea-after-meals-help-lose-weight>
3. tea-after-meals-help-lose-weight

تهیه و تنظیم:

معاونت غذا و دارو

اداره فرآورده های طبیعی سنتی و مکمل

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

نیشابور

هشدار های مصرف چای سبز

چای سبز با داروهای ضد انعقاد و داروهای کاهنده فشار خون تداخل دارد.

به دلیل وجود کافئین در چای سبز، مصرف بیش از اندازه آن سبب بی قراری، عصبانیت و بی خوابی می شود.

همچنین چای سبز به همراه فرآورده های آهن نباید مصرف شود، چون سبب بی اثر شدن مکملهای آهن می شود. مصرف آن در دوران بارداری باید با مشورت پزشک باشد.

عوارض جانبی

- بی قراری
- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون

بسیاری از مردم تصور می کنند تنها با نوشیدن چای گیاهی در طول روز می توانند به هدف بزرگی مثل کاهش وزن دسترسی پیدا کنند. در حالی که این دیدگاه به هیچ وجه صحیح نیست.

نوشیدن چای گیاهی در کنار رعایت رژیم غذایی، فعالیت های بدنی و ورزش می تواند روند لاغری را سرعت ببخشد و با بهبود سوخت و ساز بدن میزان کاهش وزن را در طول هفته قابل ملاحظه کند، بنابر این افرادی که تصور می کنند بدون رعایت هیچ یک از نکات ذکر شده و تنها با نوشیدن چای سبز می توانند اضافه وزن خود را آن هم به شکل کاملاً محسوس درمان کنند، سخت در اشتباهند.