

## چای سبز بنوش

چای سبز آنتی اکسیدان قوی است و آنتی اکسیدان موجود در آن ۲ برابر شراب است. تفاوت عمده آن با چای سیاه در نحوه فرآوری است. در چای سیاه با روش تخمیر آماده می شود و آنتی اکسیدان از بین می رود ولی در چای سبز از روش تبخیر استفاده می شود که مانع از این اتفاق می شود.

بالا بودن آنتی اکسیدان موجود در چای سبز و خصوصیات دیگر آن موجب می شود تاثیرات قابل توجهی بر سلامت انسان داشته باشد که از آن جمله اند:

- تقویت سیستم ایمنی،
- ترمیم جداره رگ ها و ممانعت از چسبیدن کلسترول یا لخته خون به دیواره رگ ها،
- رفع گرفتگی عروق به واسطه خواص آنتی پلاکی و کاهش قابل توجه در احتمال بروز سکتته های قلبی و مغزی
- افزایش ادراک و بهبود عملکرد مغز،
- ممانعت از تخریب عصبی توسط بیماری هایی مثل آلزایمر و MS،
- ممانعت و درمان سرطان،
- کاهش میزان کلسترول و افزایش نسبت کلسترول خوب به بد،
- درمان آرتروز،
- درمان عفونت ها به واسطه خواص آنتی باکتریایی،
- افزایش متابولیسم از طریق کمک به اکسیداسیون چربی و تبدیل آن به انرژی که نهایتا موجب کاهش وزن اضافی بدن می شود،
- آنتی باکتری بدون صدمه زدن به باکتری های مفید
- ممانعت از پوسیدگی و پلاک دندان به واسطه خواص آنتی باکتریایی،
- ممانعت از تخریب غشای سلولی از طریق خنثی کردن رادیکال های آزاد،
- ممانعت از حمله HIV به سلول های T،
- درمان بری بری،
- بهبود عملکرد کلیه و مجاری ادرار،

خصوصیت آنتی پلاکی چای سبز شاید مهم ترین خصوصیت آن باشد. روغن هیدروژنه، لبنیات پاستوریزه و کلر موجود در آب لوله کشی دیواره رگ ها را خراش می دهند و باعث می شوند کلسترول و لخته خون به دیواره رگ ها بچسبند که بعدها باعث بیماری های عروقی مثل گرفتگی عروق، سکتته های قلبی و مغزی و فشار خون می شود. پزشکان وقتی متوجه این عارضه می شوند که گرفتگی عروق به حد بروز مشکل رسیده است در حالی که این مشکل از ۳۰ تا ۴۰ سال پیش شروع شده است.

محل دیگر تشکیل پلاک ها روده ها هستند. آلودگی های فوق باعث چسبیدن رشته های پروتئینی به جداره روده ها نیز می شوند، پلاک ایجاد می کنند و در دراز مدت به صورت علائمی مثل یبوست یا اسهال مزمن یا IBS که اختلال حرکتی روده است ظاهر می شوند. پلاک موجود در روده ها مانع از تماس مواد غذایی با دیواره روده ها شده، جذب را مختل می کند، موجب کمبود ویتامین ها و مواد معدنی و نهایتا سوء تغذیه می شود. و همین است که اختلالات دستگاه گوارش مادر بیماری هاست.

با وجود آلودگی های موجود، تقریبا همه ما با این عارضه ها درگیریم و مصرف چنین آنتی پلاکی که می توان آن را به عنوان جایگزین چای به راحتی و به صورت مداوم مصرف کرد می تواند بسیاری عوارض احتمالی را مانع شود.