

با دنیای چای‌ها بیشتر آشنا شوید

چای‌های رنگارنگ



کاملیا سینسنسیس *Camellia Sinensis* به دست آمده و تفاوت در انواع مختلف آنها به روش کشت و فرآوری شان برمی گردد. این کشت متفاوت موجب تغییر طعم، مزه و خواص چای شده است. در این گزارش سرک کشیده ایم به دنیای چای. نوشیدنی گرمی که در این هوای سرد بیشتر از قبل می چسبد.

باتشکر از امید غلام پور
کارشناس متخصص نوشیدنی‌های گرم

آن نمی گذرند. چای آنقدر نوشیدنی مهمی بین ما محسوب می شود که حتی در گرمای تابستان هم از آن نمی گذرند. اما چای تنها مختص به ایرانی‌ها نیست و در واقع یک نوشیدنی وارداتی است. اصل گیاه چای و خاستگاه آن کشور چین است. بنا بر بعضی از مستندات تاریخی سابقه استفاده از چای به قبل از میلاد مسیح برمی گردد. چای در کنار قدمتی که دارد دارای تنوع گسترده ای است. به صورت کلی همه انواع مختلف چای از گیاه

یکی از مهم ترین خصلت اکثر ایرانی‌ها این است که آغاز روزشان را معمولاً با چای و عطر و بوی دل انگیزش شروع می کنند و در طول روز هم برای رفع خستگی یا شروع یک گپ دوستانه و... همچنان پای چای است که به میان می آید. البته دلایل دیگری هم برای علاقه مندی به چای وجود دارد. گرمای چای و در دست گرفتن یک لیوان داغ چای در صبح‌های خنک پاییز و سرد زمستان حس خوشایندی است که آدم‌ها به راحتی از

آزاده باقری

خبرنگار

چای سبز

چای سبز بعد از چای سیاه شناخته شده ترین و رایج ترین چای در میان ماست. رنگ آن سبز تیره و طعمی گس تر از چای معمولی دارد. در میان صحبت های کارشناسان تغذیه هم چای سبز جایگاه ویژه ای دارد به طوری که برخی از آنها، این چای را جایگزین خوبی برای چای سیاه دانسته و مردم را به استفاده مداوم از آن ترغیب می کنند. امید غلام پور، این چای را پر خاصیت و موثر در درمان مشکلاتی مثل عصبانیت یا بی خوابی می داند. بیشتر ما چای سبز را چربی سوز و مناسب برای لاغری می دانیم؛ اما در این روزهایی که فشار عصبی روی همه زیاد شده نوشیدن چای سبز می تواند آرامش را به ذهن افراد بازگرداند.

چای سبز کافئین کمتری نسبت به چای سیاه دارد و به همین دلیل باعث بی خوابی نمی شود و در طولانی مدت ریتم خواب را بهتر می کند. این چای سرشار از آنتی اکسیدان های مختلف است که هر کدام

برای بخش خاصی از بدن مناسب بوده و به کارکرد اندام ها کمک می کنند. چای سبز را می توان

برای همه انسان ها و برای

نیازهای مختلف تجویز

کرد. از کسانی که ریزش

مو دارند یا پوست

شفاف می خواهند گرفته

تاکسانی که نگران آلزایمر

و بیماری های مختلف روانی

هستند.



چای سیاه

این چای بعد از خشک و اکسیده شدن برگ های سبز گیاه چای و تغییر رنگ آن به سیاه، قابل استفاده می شود. چای سیاه، همان چای مرسوم می است که در هر خانه ای وجود دارد و احتمالاً به این دلیل که حداقل روزی یک لیوان از آن را نوشیده اید تا به حال به خواص آن توجه خاصی نکرده اید. خوب است این نکته را بدانید که مصرف مداوم چای سیاه احتمال بروز سکت های قلبی و مغزی را کم می کند و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. چای سیاه اگر تلخ نوشیده شود در کاهش احتمال ابتلا به دیابت هم موثر است. کارشناسان تغذیه، چای سیاه را در بهبود کارکرد دستگاه ایمنی هم موثر می دانند و به کسانی که استخوان های تحلیل رفته ای دارند نوشیدن چای را به آنها توصیه می کنند.

این چای بر خلاف تصور ما اگر در زمان

مناسب بعد از غذا نوشیده

شود هضم غذا را بهتر و به

سیستم گوارشی کمک

می کند. این نوشیدنی

پر طرفدار کلسترول

خون و چربی های

اضافی بدن تان را هم

پایین می آورد. پس

آن را دست کم نگیرید

و از این به بعد با اشتیاق

بیشتری آن را بنوشید.



66

چای سبز
کافئین کمتری
نسبت به چای
سیاه دارد و به
همین دلیل
باعث بی خوابی
نمی شود و در
طولانی مدت
ریتم خواب را
بهتر می کند