



## چای سفید

اگر طعم گس چای سبز، تلخی چای سیاه و ترشی چای سرخ را دوست ندارید می‌توانید چای سفید را امتحان کنید. این چای به خودی خود کمی شیرین است و علاوه بر این تمام خواص چای‌های مختلف را به مقدار بیشتری دارد.

غلام پور معتقد است «بسیاری از چای شناسان، چای سفید را پر خاصیت‌ترین چای می‌دانند و معتقدند اگر بخواهیم با چند فنجان چای در روز کمیت اثرات مثبت چای بر بدن را بیشتر کنیم، می‌توانیم یک لیوان چای سفید بنوشیم و کمیت را بالا ببریم. به عبارت دیگر یک فنجان چای سفید با چند فنجان چای‌های دیگر از نظر خواص برابری می‌کند.»

این کارشناس نوشیدنی‌های گرم در باره اصالت چای سفید می‌گوید: «چای سفید یک نوشیدنی گران‌قیمت در ایران و سایر کشورهای شرق آسیاست. این چای از جوانه‌ها و گلبرگ‌های تازه گیاه چای دست چین می‌شود و به دلیل فرآیند سخت تولید به قیمت نسبتاً بالایی در بازار فروخته می‌شود.

لیست کردن خواص چای سفید تکرار مکررات است این چای بر بسیاری از اندام‌ها و دستگاه‌های بدن تاثیر درمانی و مثبت دارد. این روزها خیلی از مردم به نوشیدن این چای تمایل دارند و آن را به دلیل خواص درمانی بالایش مصرف می‌کنند. پیشنهاد می‌شود کسانی که اهل نوشیدن چای هستند و اگر از نظر قیمت مشکلی با چای سفید ندارند حتماً این چای را تهیه کرده و روزانه بنوشند.»



## چای سرخ یا ترش

بعد از چای سیاه و سبز نوبت به چای سرخ می‌رسد که تا چند سال پیش برای بسیاری از ما ناشناخته بود و برخی حتی حاضر به امتحان کردن طعم آن هم نبودند. این چای در اصل به کشورهای آفریقای جنوبی تعلق دارد. فاقد کافئین است، بسیار خوش‌رنگ است و یک چای کاملاً گیاهی با طعمی لذت‌بخش محسوب می‌شود و احتمالاً به همین دلیل است که در حال حاضر پای ثابت منوی کافی‌شاپ‌هاست.

غلام پور می‌گوید: «خواص چای ترش مانند طعم آن بی‌نظیر است. حقیقتاً امتحان کردن این نوع چای باعث می‌شود تا میزان طرفداران آن افزایش پیدا کند.» او معتقد است شاید در نگاه نخست خواص چای‌ها یکسان به نظر آید؛ اما هر کدام از آنها روی بخش خاصی از بدن تاثیر بیشتری خواهند داشت: «به عنوان مثال چای سبز بیشتر روی کاهش کلسترول و چربی خون تاثیر دارد، چای سیاه روی دستگاه گوارش و... چای ترش هم بیشتر روی کاهش قند

خون و فشار خون موثر است. برای همین هم به همه کسانی که فشار خون بالا یا قند خون بالا دارند این چای توصیه می‌شود.

بیماران فشار خون و دیابت به خصوص دیابت نوع ۲ بعد از این که به این کار عادت کنند متوجه تاثیر مثبت این نوشیدنی روی کاهش فشار و قند خون خود خواهند شد.» پیشگیری از افسردگی، کاهش دردهای دوران قاعدگی، کاهش وزن، کمک به عملکرد کلیه، کبد و... نیز از دیگر اثرات مثبت چای سرخ یا ترش در بدن است.



## چای ماسالا

این روزها نام چای ماسالا را زیاد می‌شنویم. این چای از ترکیب مختلف چندین ادویه با شیر تهیه می‌شود. طعم خوش و عطری نظیر این چای آن را به یکی از پرطرفدارترین چای‌ها تبدیل کرده است. «این چای از ترکیب چای سیاه، دارچین، زنجبیل، هل، بادیان، رازیانه، جوز هندی، میخک و در نهایت شیر تهیه می‌شود.» غلامپور این چای را چای هندی معرفی کرده و می‌گوید: «اصالت چای ماسالا به هندوستان بر می‌گردد و آنها از ۱۰ هزار سال پیش این چای را می‌نوشیدند. همان قدر که چای سیاه در خانه‌های ما طرفدار دارد، طبع هندی‌ها هم طرفدار ماسالا است. ماسالا بدن را تا مدتی گرم نگه می‌دارد و می‌تواند به عنوان یک داروی موثر برای سردردهای میگرنی توصیه شود. به همین

دلیل این چای بیشتر برای کسانی تجویز می‌شود که حداقل ماهی یک بار با سردردهای شدید روبه‌رو می‌شوند. این چای ضد سرطان و چربی‌سوز است؛ اما من تاثیر مثبت آن را در کاهش دفعات حمله‌های میگرنی دیده‌ام. البته دقت داشته باشید این چای به دلیل ادویه‌های فراوانی که در ترکیب‌اش دارد باید با دقت مصرف شود. بهتر است این نکته را بدانید که ادویه‌های به کار رفته در این چای طبع گرمی دارند و ممکن است همه به راحتی نتوانند از آن بنوشند.»



## چای زرد

عجیب است که در جعبه رنگی چای‌ها، چای زرد هم وجود دارد. با توجه به توضیحات امید غلام پور، چای زرد همان چای سیاه و چای سبز است با این تفاوت که مراحل اکسیداسیون برگ‌های آن با سرعت پایین‌تری اتفاق می‌افتد و به دلیل همین آهستگی در تهیه چای زرد است که این چای طعم ملایم‌تری هم دارد.

اما به دلیل مکانیزم کند تهیه شدن اش گران‌ترین چای در بین چای‌های اشاره شده است: «مردم چای زرد و سفید را با هم اشتباه می‌کنند. در حالی که این دو تفاوت‌های زیادی با هم دارند؛ اما گاهی کارشناسان هم تفاوت بین این دو را متوجه نشده و تمایزی قائل نمی‌شوند. به هر حال تمایز چای‌ها از یکدیگر کار ساده‌ای نیست و اغلب این اتفاق

رخ می‌دهد. به طور کلی وقتی از خواص چای زرد گفته می‌شود آن را یک سم زدای قوی می‌دانند. این چای اندام‌های بدن به خصوص کبد و کلیه را از شر سموم موجود در آنها خلاص می‌کند.

برای همین هم به بیماران دیابتی توصیه می‌شود چای زرد بنوشند؛ چراکه چای زرد تاثیر به شدت زیادی روی تنظیم قند خون و انسولین بدن دارد.»



## چای اولانگ

احتمالاً گوش شما هم به نام این چای ناآشناست. چای اولانگ، یک نوع چای نیمه اکسید شده است که براقی و شادابی چای سبز و خصوصیات فیزیکی و درهمی چای سیاه را دارد. چای اولانگ از لحاظ طبقه‌بندی، بین چای سیاه و چای سبز قرار می‌گیرد. میزان کافئین چای اولانگ متوسط بوده و کافئین متعادل هم دارد. این چای در رفع خستگی، تقویت سیستم ایمنی، لاغری، تنظیم قند خون و... موثر است و خواص مشترکی با چای سیاه و سبز دارد. «شما هم بعد از مدتی سر و کله زدن با طرفداران نوشیدنی‌های گرم و سنتی متوجه نیازها و خواسته‌های آنها می‌شوید. بیشتر کسانی که طرفدار چای هستند، آنها را بی‌دلیل و بی‌بهره و از سر عادت می‌نوشند؛ اما اگر آگاهانه چای بنوشید متوجه تاثیر آنها بر روی بدن و روحیات خود خواهید شد.»



## آیس تی

از متفاوت‌ترین نوشیدنی‌های خانواده چای‌ها که در چند سال گذشته در ایران متداول شد و البته از دسته نوشیدنی‌های گرم به دسته نوشیدنی‌های سرد رفت آیس تی است. آیس تی یا همان یخ چای یا چای گلاسه یا چای سرد از ترکیب چای کیسه‌ای شکر، آلبیمو و یخ به دست می‌آید و در هوای گرم زیاد نوشیده می‌شود.