کد خبر: ۳۳۶۸۴۸
جمعه ۱۲ شهریور ۱۴۰۰ ۱۹:۵۹

از فواید چای انبه چه می دانید؟

علاوه بر میوه انبه، برگ انبه هم نوعی داروی مؤثر در درمان انواع بیماری‌ها به شمار می‌آید.

به گزارش سایت خبری پرسون، انبه یکی از میوه‌های منطقه گرمسیر است که با طبع گرم و خواص درمانی متعدد در راستای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. به موجب خاصیت شگفت انگیزی که در میوه انبه نهفته است، افراد بسیار زیادی در سراسر جهان از چای انبه بهره می‌گیرند.انبه یکی از میوه‌های گرمسیر درختی است که دارای مقادیر فراوانی مواد معدنی، ویتامین، آمینواسید و موسیلاژ است. علاوه بر خاصیت درمانی انبه، برگ انبه هم نوعی داروی مؤثر در درمان انواع بیماری‌ها به شمار می‌آید. از منظر طب سنتی، انبه نقش دفع کننده مخاط، ضد بواسیر و خوش بو کننده دهان را در بدن ایفا می‌کند. همچنین در طب سنتی چینی از برگ انبه برای درمان قطعی آسم بهره گرفته می‌شود. از آن جایی که چای انبه تخلیه معده را به تأخیر می‌اندازد، مناسب‌ترین زمان مصرف آن، قبل از صرف غذاست.

خاصیت درمانی چای انبه

تسریع روند هضم غذا، ارتقای سلامت قلب و عروق، تصفیه کننده خون، ارتقای سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول، حفظ سلامت چشم، جلوگیری از فشار خون بالا، درمان واریس، ادرار آور، برطرف کننده عطش، چاق کننده، درمان سکسکه، انرژی زا، رفع التهابات پوستی و از بین بردن چین و چروک، دفع کننده سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا، خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی از خواص درمانی چای انبه است.

انبه در سراسر دنیا به شش گونه کشت می‌شود که در میان آن ها، انبه سفید حاوی بیشترین خاصیت آنتی اکسیدانی و ماده فلاونوئید است. محققان در طی تحقیقاتی که بر موش‌های مبتلا به کولیت زخمی انجام دادند، متوجه شدند که فیتوکمیکال‌های موجود در انبه با خاصیتی ضد التهابی خطر احتمال ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد و در درمان بیماری کولیت زخمی نقش دارد.

مهم‌ترین خواص

کنترل کننده دیابت

انبه به موجب خاصیت تنین و هیپوگلامیک روند تکثیر انسولین در بدن را افزایش می‌دهد. این میوه شگفت انگیز با تأمین گلوکز مورد نیاز بدن، قند خون را کنترل می‌کند.

پیشگیری از سرطان

ترکیبات فعال و آزاد موجود در انبه در برابر لاین‌های سلولی گوناگون خاصیت ضد سرطانی دارد. در واقع عصاره متانولی انبه سلول‌های سرطانی موجود در انبه را از بین می‌برد و در روده انسان به عنوان یک عنصر ضد تومور فعالیت می‌کند.

ارتقا دهنده کارکرد قلب و عروق

مصرف چای انبه سیستم دفاعی بدن را در برابر حملات قلبی ارتقا می‌بخشد و از افزایش چربی در شریان‌های مغزی، قلبی و کبد جلوگیری می‌کند.

معایب مصرف چای انبه

رعایت حد اعتدال در خصوص مصرف هر نوع دمنوش ضرورت دارد. در واقع دستیابی به سلامت کامل و برطرف سازی بیماری‌ها زمانی میسر است که از یک برنامه غذایی کامل و الگوی مناسب پیروی کنید.

پیروی از یک برنامه غذایی مناسب نسبت به تمرکز افراطی در مصرف نوع خاصی از غذا بسیار سودمندتر عمل می‌کند.

در چای انبه، عنصر پتاسیم وجود دارد. مصرف چای انبه برای افرادی که از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، توصیه نمی‌شود، زیرا این افراد از قابلیت دفع پتاسیم مازاد در خون غافل هستند و این روند با تجمع پتاسیم خون موجب مرگ آن‌ها می‌شود.

علاوه بر این، مصرف بیش از اندازه چای انبه افزایش قند خون را به دنبال دارد و حساسیت افرادی را که به شیره گیاهان آلرژی دارند

بر می‌انگیزد.

طرز تهیه چای انبه

ابتدا میوه یا برگ انبه را از بازار تره بار تهیه کنید. سپس آن را رنده یا خرد کنید و در مقابل نور مستقیم خورشید به مدت چند روز قرار دهید تا خشک شود. همچنین می‌توانید به صورت تازه آن را دم کنید.

پس از خشک شدن برگ یا میوه انبه، مقداری آب را بجوشانید و یک قاشق از چای انبه را در داخل آب اضافه کنید. سپس محلول را روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید تا دم بکشد. در نهایت شما می‌توانید چای انبه را به همراه عسل یا خرما میل کنید و از طعم بی نظیر و خواص چشمگیر آن بهره‌مند شوید.

منبع:باشگاه خبرنگاران جوان