

نوشیدن چه میزان چای روزانه مجاز است؟

از نگهداری چای در فلاکس به طور کلی خودداری کرده و برای نوشیدن چای در زمان‌های حساس مانند سفر و پیک نیک به جای ریختن چای در فلاکس به ریختن آب جوش در آن بپردازید و به هنگام نیاز به دم کردن چای اقدام کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، چای یکی از نوشیدنی‌های محبوب و قدیمی در میان خانواده‌های اصیل ایرانی است که نوشیدن آن قواعد خاص خودش را دارد.

چای یکی از نوشیدنی‌های محبوب در میان خانواده‌های اصیل ایرانی است که نوشیدن آن قواعد خاص خود را دارد. متأسفانه بسیاری از افراد از روی تنبلی یا عادت‌های اشتباه چای دم کرده شب قبل را با فاصله زمانی دوباره داغ کرده و همان را با عنوان «چای کهنه» میل می‌کنند، اما این دسته از افراد بهتر است بدانند که مصرف چای کهنه باعث تولید مواد سمی در بدن می‌شود و عواقب جبران ناپذیری برای سلامتی به دنبال خواهد داشت.

حقایقی مهم در مورد چای کهنه دم و عوارض آن

ترشح اسید

معده یکی از عواقب جدی و جبران ناپذیر سلامت جسمانی بدن نوشیدن چای کهنه دم است که می‌تواند باعث تحریک ترشح اسید معده شود که عوارضی مانند زخم معده، رفاکس و مشکلات گوارشی را به همراه دارد.

افزایش خستگی

نوشیدن چای رقیق و کهنه مانند آسپیرین عمل کرده و باعث تولید سم در بدن می‌شود که می‌تواند باعث افزایش خستگی، سردرد، سرگیجه، کسالت و بد خوابی در افراد شود.

افزایش کلسترول خون

نوشیدن چای کهنه و دوباره دم کردن آن می‌تواند افزایش کلسترول خون و اختلال در سیستم گردش خون را به همراه داشته باشد.

دیابت

دیابت به معنای وجود قند اضافی در بدن است که گاهی اوقات با پرخاشگری، کسالت، بی حالی و ضعف سیستم ایمنی بدن همراه است و نوشیدن چای کهنه دم به راحتی باعث تشدید بیماری دیابت در بدن می‌شود.

اگر چای بیش از ۱۰ دقیقه دم بکشد می‌توان نام کهنه بودن بر آن گذاشت؛ طبق تحقیقات دانشمندان چای تازه خستگی را کاهش می‌دهد، اما چای کهنه خستگی را تا ۱۳ درصد افزایش خواهد داد.

نوشیدن چه میزان چای روزانه مجاز است؟

چای، قهوه و نسکافه از نوشیدنی‌های محبوب ما ایرانی هاست که در هر لحظه مصرف آن از یادمان فراموش نمی‌شود، اما نوشیدن چای باید در طول روز به اندازه ۴ تا ۶ لیوان باشد و در غیر این صورت مصرف بیش از حد آن می‌تواند خطرات جبران ناپذیری مانند: حمله قلبی، سکت قلبی و سکت مغزی را در طول کوتاه مدت یا بلند مدت برایمان به ارمغان آورد، اما اگر نمی‌توانید نوشیدن کمتر از ۶ لیوان چای را در طول روز کنترل کنید؛ پیشنهاد ما به شما نوشیدن دمنوش‌های متنوع گیاهی و خوش عطر مانند: دمنوش پونه، دمنوش آویشن، گل گاو زبان، کاکوتی، زنجبیل و... است، اما در مصرف این دمنوش‌های خوشمزه و خانگی هم باید حد تعادل رعایت شود و این نکته را هم به یاد داشته باشید که چای به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین آب باشد.

توصیه‌هایی برای مصرف صحیح چای

بهتر است چای دم کردنی را جایگزین چای کیسه‌ای کنید و از چای حاوی عطر و بوی مصنوعی کمتر استفاده کنید، حتماً به نوشیدن چای بعد از ۱۰ دقیقه از دم کردن آن اقدام کنید، از مصرف چای کهنه دم در فلاکس و قوری پرهیز کنید، سعی کنید چای سبز را به عنوان خواص آنتی اکسیدانی بالا جایگزین چای سیاه کنید. چای را بلافاصله بعد از غذا مصرف نکنید.

بهتر است بدانید که نوشیدن چای بیش از ۲۴ ساعت از زمان اولیه دم کشیدن آن باعث تولید سم در بدن شده و می‌تواند مسمومیت و سرطان زایی را افزایش دهد؛ بنابراین توصیه ما این است که از نگهداری چای در فلاکس به طور کلی خودداری کرده و برای نوشیدن چای در زمان‌های حساس مانند سفر و پیک نیک به جای ریختن چای در فلاکس به ریختن آب جوش در آن بپردازید و به هنگام نیاز به دم کردن چای اقدام کنید.

این نکته را هم به خاطر داشته باشید که در صورت گذشتن یک الی دو ساعت پس از زمان دم کشیدن چای اگر قصد نوشیدن آن را داشتید باید آن را صاف کرده و تفاله چای را جدا کنید و سپس مصرف کنید.

منبع: صدآنلاین