

این ۵ چای در بالا بردن سیستم ایمنی بدن مفید است

برخی از انواع چای حاوی ترکیبات گیاهی مفیدی هستند که می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، مفهوم چای به عنوان دارو چیز جدیدی نیست. چینی‌ها قرن‌هاست که از این روش برای کاهش بیماری‌ها و بهبود سیستم ایمنی استفاده می‌کنند. علیرغم استفاده گسترده از چای برای تقویت سیستم ایمنی بدن، شواهد علمی کمی وجود دارد که ثابت کند چای این نوع فواید را دارد. در ادامه بخوانید تا متوجه شوید که چگونه چای می‌تواند - یا نمی‌تواند - به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک کند.

چگونه چای به تقویت سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند

بخش عمده‌ای از مزایای ایمنی و سلامت کلی چای به گروهی از آنتی اکسیدان‌ها به نام پلی فنول‌ها مرتبط است. دکتر «مگان مایر»، دکتر و مدیر ارشد ارتباطات علمی شورای اطلاعات بین‌المللی غذا، مستقر در دورهام، کارولینای شمالی، می‌گوید: بخش عمده‌ای از مزایای ایمنی و سلامت کلی چای به گروهی از آنتی اکسیدان‌ها به نام پلی فنول‌ها مرتبط است. مقدار قابل توجهی از داده‌های اپیدمیولوژیک نشان داده است که رژیم غذایی غنی از پلی فنل‌ها در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ محافظت می‌کند.

دکتر مایر به بررسی منتشر شده در سپتامبر ۲۰۱۷ در نشریه Nutrition Bulletin اشاره می‌کند که نشان می‌دهد چای‌ها به‌ویژه غنی از پلی فنول‌هایی هستند که به نام فلاونول‌ها شناخته می‌شوند. نشان داده شده است که این مواد شیمیایی گیاهی به کاهش فشار خون و کلسترول کمک می‌کنند.

در مجله Harvard Health آمده است که آنتی اکسیدان‌ها (مانند فلاونول‌های موجود در چای) می‌توانند به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد ناشی از آلودگی، دود سیگار و اشعه ماوراء بنفش کمک کنند. در بررسی‌های گذشته مشخص شده است که رادیکال‌های آزاد می‌توانند آثار مضر بر بدن داشته باشند که از جمله آنها می‌توان به سیستم ایمنی ضعیف اشاره کرد.

انواع مختلفی از چای وجود دارد که از سلامت سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند. گزینه‌های محبوب مانند چای سبز، سیاه، سفید، و اولانگ همه از یک گیاه همیشه سبز به نام *Camellia sinensis* می‌آیند. چای اولانگ از قدیمی‌ترین چای‌های مصرفی در کشور چین است، که از برگ‌های گیاه «کاملیا سنسپس» تهیه می‌شود؛ کاملیا سنسپس در واقع همان گیاهی است که چای سبز و چای سیاه از آن تهیه می‌شوند، روش تهیه و فرآوری چای سیاه، سبز و اولانگ موجب شده تا هر کدام دارای طعم و خاصیت‌های متفاوت باشند اما در واقع همگی از برگ‌های یک گیاه تهیه می‌شوند.

مایر می‌گوید، تفاوت در فرآوری، موقعیت جغرافیایی و گونه‌های گیاهی مزه‌های منحصر به فرد و ترکیبات غذایی چای را نشان می‌دهد و ممکن است به این معنی باشد که برخی از چای‌ها مزایای ایمنی بیشتری نسبت به سایرین دارند.

چای سبز

چای سبز ملایم و تلخ منبعی غنی از کاتچین است. کاتچین‌ها پلی‌فنول‌هایی هستند که به طور کلی فواید مثبتی برای سلامتی دارند و آنتی‌اکسیدان‌های قابل توجهی هستند. «اپی گالوکاتچین گالات» (EGCG) یکی از فراوان‌ترین و شناخته شده‌ترین کاتچین‌ها در چای سبز است. همچنین مزایایی را برای سیستم ایمنی بدن ارائه می‌دهد.

به عنوان مثال، یک مطالعه گذشته نشان داد که درمان موش‌ها با EGCG باعث افزایش تعداد سلول‌های T تنظیمی در طحال و غدد لنفاوی آنها می‌شود. سلول‌های T تنظیم کننده، واکنش ایمنی را تعدیل می‌کنند و به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند متعادل بماند و از حمله آن به سلول‌های سالم جلوگیری می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که EGCG ممکن است بر عملکرد سیستم ایمنی در انسان نیز تأثیر بگذارد. در مطالعه‌ای که در آوریل ۲۰۲۱ در *Biochemical and Biophysical Research Communications* منتشر شد، محققان سلول‌های T گرفته شده از ۲۰ مرد بالغ سالم را در معرض EGCG که از چای سبز محلول در آب جدا کرده بودند، قرار دادند.

آنها متوجه شدند که EGCG از ایجاد پروتئین‌های پیش التهابی به نام سیتوکین توسط سلول‌های T جلوگیری می‌کند، که نشان می‌دهد ترکیبات گیاهی موجود در چای سبز ممکن است به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک کند.

چای زردچوبه

به نظر می‌رسد زردچوبه، ادویه زرد رنگی که رنگ نارنجی کاری را تشکیل می‌دهد زمانیکه به عنوان چای مصرف می‌شود می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که زردچوبه می‌تواند التهاب را کاهش دهد و حاوی سطوح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها است که هر دو از عملکرد کلی ایمنی حمایت می‌کنند.

ترکیب فعال اولیه در زردچوبه کورکومین است. طبق بررسی منتشر شده در اکتبر ۲۰۱۷ در مجله Foods، کورکومین به طور موثر انواع مختلف رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد، آنزیم‌هایی را که رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند، کنترل می‌کند و به جلوگیری از ایجاد رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. با توجه به نقشی که آسیب رادیکال‌های آزاد می‌تواند در بسیاری از بیماری‌ها ایفا کند، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زردچوبه ممکن است این ادویه را به یک مکمل مفید در رژیم غذایی برای سلامت سیستم ایمنی بدن شما تبدیل کند.

چای سیاه

این نوع چای تیره و پررنگ، رنگ تیره خود را از گروهی از پلی فنول‌ها به نام تافلاوین می‌گیرد. با این حال آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سیاه ممکن است آثار منحصر به فردی بر سیستم ایمنی بدن داشته باشند. به عنوان مثال، یک کارآزمایی بالینی در گذشته نشان داد که افراد سالم (که در این مورد به عنوان افراد فاقد بیماری عمده و فشار خون سیستولیک طبیعی تعریف می‌شود) با نوشیدن سه فنجان چای سیاه در روز به مدت شش ماه، از فعالیت ایمنی افزایش یافته‌ای برخوردار شدند.

محققان در این مطالعه سه نشانگر «نئوپترین»، «کینورنین» و «تریپتوفان» را بررسی کردند که نشان می‌دهد سیستم ایمنی بدن فعال شده است. بر اساس نتایج این مطالعه، در حالی که چای سیاه تأثیر قابل توجهی بر سطوح نئوپترین یا تریپتوفان نداشت، اما کینورنین را افزایش داد، که نشان می‌دهد پلی فنول‌های موجود در چای سیاه به فعال شدن واکنش ایمنی در افراد سالم کمک می‌کند.

چای سفید

چای سفید به واسطه حداقل فراوری که بر روی آن انجام می‌شود، یکی از سبک‌ترین و ظریف‌ترین گونه‌های موجود در بازار است. بر اساس بررسی گذشته، چای سفید مانند چای سبز سطوح بالایی از کاتچین‌ها را ارائه می‌دهد. در واقع، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که چای سفید دارای مزایای آنتی‌اکسیدانی مشابه چای سبز است، اگرچه پتانسیل آنتی‌اکسیدانی چای سبز همچنان بیشتر است.

یک مطالعه دیگر در لوله آزمایش نشان داد که عصاره چای سفید به کاهش التهاب در سلول‌های پوست انسان ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. به عنوان یک مزیت اضافه، چای سفید ممکن است مزایای ضد میکروبی داشته باشد. برای مثال، محققان آثار ضد میکروبی برگ چای سفید را با قرار دادن آن در برابر باکتری‌های استرپتوکوکوس موتانس و استرپتوکوک سوبرینوس، دو میکروارگانیسمی که به پوسیدگی دندان کمک می‌کنند، آزمایش کردند.

محققان دریافتند که عصاره چای سفید آثار ضد باکتریایی قابل توجهی در برابر استرپتوکوک موتانس نشان می‌دهد، که نشان می‌دهد عصاره چای سفید ممکن است به محافظت در برابر پوسیدگی دندان کمک کند.

چای زنجبیل

زنجبیل به عنوان یکی از بستگان نزدیک زردچوبه، فواید زیادی برای سلامت سیستم ایمنی بدن دارد. «جینجرول» ترکیب فعال اصلی است که مسئول طعم تند، فلفلی و خواص دارویی زنجبیل است. طبق بررسی گذشته، جینجرول نه تنها آثار آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد، بلکه ممکن است عفونت‌ها را نیز درمان کند.

پیش از این یک مقاله تحقیقاتی، نشان داد که علاوه بر جینجرول، زنجبیل حاوی ترکیبات ضد ویروسی دیگری است که در مبارزه با سرماخوردگی مؤثر است. این ترکیبات با کاهش درد، تب و سرفه مرتبط با سرماخوردگی مرتبط هستند. با این حال، مطالعات کمی در مورد آثار زنجبیل بر سیستم ایمنی بدن و آثار چای زنجبیل به طور خاص انجام شده است.

با این حال تحقیقات بیشتری لازم است تا نتیجه گیری شود که آیا چای زنجبیل می‌تواند نقشی در سلامت سیستم ایمنی داشته باشد.

تحقیقات بیشتری در مورد چای و سلامت ایمنی مورد نیاز است

در حالی که تحقیقات در مورد چای و سلامت سیستم ایمنی امیدوارکننده به نظر می‌رسد اما مطالعاتی که تاکنون در این زمینه انجام شده‌اند یا از انسان استفاده نکرده‌اند و یا تعداد نسبتاً کمی را شامل شده‌اند. همچنین در بسیاری از مطالعات از چای به شکل کپسول یا قرص استفاده شده است که معمولاً دز بسیار بیشتری از ترکیبات گیاهی را نسبت به آنچه در یک چای کیسه‌ای پیدا می‌شود، شامل می‌شود.

با توجه به این محدودیت‌ها، دانستن این‌که آیا و چگونه یک فنجان چای برای سلامت سیستم ایمنی یک فرد معمولی مفید خواهد بود، دشوار است. مطالعات گسترده تری بر روی انسان‌هایی که از چای دم کرده استفاده می‌کنند، مورد نیاز است. گفته می‌شود، متخصصان سلامت به طور کلی موافق هستند: چای دم کرده بدون شیرین‌کننده یک نوشیدنی سالم است.

