

چای خورها بخوانند!

چای سیاه یکی از نوشیدنی های رایج است که سالها از آن به دلیل خواص دارویی استفاده می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، تحقیقات جدید نشان می دهد ترکیبات موجود در این گیاه نقش مهمی در کاهش چاقی، دیابت، سرطان و بیماری های قلبی دارد اما این نوشیدنی به دلیل داشتن کافئین اثرات جانبی مثل بی خوابی، مشکلات تنفسی و افزایش ضربان قلب دارد و مصرف آن برای برخی افراد توصیه نمی شود. در این بخش از سلامت به عوارض مصرف چای سیاه می پردازیم پس با ما همراه باشید.

اسهال:

کافئین جز اصلی تشکیل دهنده چای سیاه است، بنابراین اگر روزانه آن را مصرف کنید، می تواند منجر به اسهال شود زیرا کافئین سیستم گوارشی را تحریک می کند بنابراین اگر این چای را بیش از حد بخورید، می تواند اثر منفی بر روی سلامت داشته باشد. علاوه بر این، تاثیر مستقیمی بر سیستم عصبی مرکزی دارد و باعث می شود که در حوادث کوچک احساس ناراحتی کنید. مصرف چای سیاه در دوزهای زیاد می تواند منجر به مشکلات هاضمه، بیخوابی، واریس و تپش های قلب شود.

یبوست:

چای سیاه حاوی تانین است. حضور این ماده به ذخیره رسوب شیمیایی بدن کمک می کند و مصرف بیش از حد چای سیاه می تواند باعث یبوست در بدن برخی افراد شود زیرا بدن شروع به ذخیره مقدار زیادی از مواد زائد می کند.

ناراحتی معده:

همان طور که قبلا گفته شد، چای سیاه حاوی کافئین است بنابراین با ورود این عناصر به شکم معده مواد اسیدی مختلفی تولید می کند که هضم آن برای بدن آسان نیست. بنابراین، معده احساس ناراحتی می کند. علاوه بر این، اگر مبتلا به سرطان معده یا سرطان هستید از مصرف چای سیاه اجتناب کنید.

بیماری های قلب و عروق:

مصرف چای سیاه به دلیل داشتن کافئین برای بیماران مبتلا به حملات قلبی یا بیمار های قلب و عروق توصیه نمی شود هم چنین بیماران مبتلا به ورم معده یا زخم معده به دلیل افزایش اسیدیته باید از مصرف آن اجتناب کنند.

مسائل زیبایی:

مصرف منظم چای سیاه در طول زمان باعث تغییر رنگ، سایش و لکه روی دندان ها می شود؛ بنابراین چای سبز یا دمنوش های دیگر را برای جلوگیری از این امر مصرف کنید.

کاهش جذب آهن:

مصرف چای سیاه با محدود کردن جذب آهن باعث مشکلاتی می شود. نوشیدن چای به اندازه یک فنجان با غذا جذب آهن غیر هموگلوبینی را حدود ۷۰ درصد کاهش می دهد اما نباید خطری برای افراد سالم داشته باشد و اگر در جذب آهن مشکل دارید، می توانید چای را با فاصله از غذا مصرف کنید.

تداخلات دارویی:

اگر مقدار زیادی چای سیاه را به طور منظم بخورید، ممکن است دچار مسمومیت دارویی خاص با آلبوترول، کلوزاپین و متاپروتنول شوید همچنین می تواند اثرات دارویی مانند کاربامازپین، والپروات، پنتو باربیتال را کاهش دهد. بنابراین در صورت مصرف دارویی خاص حتما با پزشک مشورت کنید.

مشکلات بارداری:

مصرف کافئین را به کم تر از ۲۰۰ میلی گرم روزانه، بسته به غلظت آن محدود کنید زیرا، برخی مطالعات نشان می دهند مصرف بالای کافئین ممکن است با کاهش وزن جنین و خطر بالای سقط جنین همراه باشد.

سرگیجه:

اگر چه احساس سرگیجه، یکی از اثرات جانبی نوشیدن بیش از حد کافئین چای است که این نشانه به طور معمول با مصرف دوزهای زیادی کافئین مرتبط است، بخصوص آن هایی که بیش از ۴۰۰ - ۵۰۰ میلی گرم یا تقریباً ۶ - ۱۲ فنجان (۱.۴ - ۲.۸ لیتر) چای می نوشند.

سردرد:

مصرف کم کافئین می تواند به تسکین انواع خاصی از سردرد کمک کند. با این حال، هنگامی که بیش از اندازه مصرف شود اثر معکوس رخ می دهد و موجب سردرد مکرر می شود. برخی تحقیقات نشان می دهند مصرف ۱۰۰ میلی گرم کافئین در هر روز می تواند باعث سردرد روزانه شود، اما مقدار دقیق مورد نیاز در افراد متفاوت است. چای نسبت به دیگر انواع نوشیدنی های مانند سودا و قهوه، کافئین کمتری دارد.

سوزش معده:

کافئین موجود در چای سیاه می تواند موجب سوزش معده و یا بدتر شدن علائم برگشت اسید معده شود. تحقیقات نشان می دهند کافئین می تواند اسفنگتر، که مری و شکم را جدا می کند شل کرده و اجازه جریان آسان محتویات اسیدی معده به مری را بدهد. البته نوشیدن چای لزوماً باعث سوزش معده نمی شود و افراد با مصرف برخی خوراکی ها واکنش بسیار متفاوت نشان می دهند.

افزایش اضطراب، استرس و بی قراری:

برگ چای سیاه به طور طبیعی حاوی کافئین است که مصرف بیش از حد آن موجب احساس اضطراب، استرس و بی قراری می شود. یک فنجان متوسط (۲۴۰ میلی لیتر) چای حاوی حدود ۱۱ تا ۶۱ میلی گرم کافئین است که بستگی به روش دم کردن دارد.

کم خونی:

مصرف چای مخصوصاً بلافاصله بعد از صرف غذا، مانع از جذب آهن موجود در غذا می شود، در نتیجه منجر به بروز بیماری کم خونی مزمن در مصرف کنندگان می شود. تانن یکی از ترکیبات چای است که مزه تلخی به آن می دهد درصورت ترکیب با آهن ، ایجاد رسوب می نمایند. درشت و سنگین بودن ملکول های رسوب ، توسط بدن جذب نمی شوند و به همین دلیل اگر چای بلافاصله بعد از آن غذا مصرف شود، از جذب آهن آن جلوگیری می کند. همچنین باعث کندی لخته شدن خون می شود.

آلزایمر:

مصرف بالای چای که حاوی آلومینیوم است، می تواند یکی از علل بروز آلزایمر باشد.

چای سیاه معمولاً حاوی کافئین بیشتری نسبت به چای سبز و سفید است و هر چه بیشتر چای خیس بخورد مقدار کافیین آن بیشتر می شود. در صورت دیدن چنین علائمی از خوردن زیاد چای سیاه اجتناب کنید.