

نقش چای ترش در کاهش فشار خون

طعم چای ترش می تواند دهان را جمع کند و می توان با توجه به سلیقه آن را داغ یا سرد مصرف کرد این چای مانند دیگر انواع چای گیاهی، کالری کمی دارد و بدون کافئین است .

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه به خواص زیاد و همچنین عوارض مصرف زیاد این نوشیدنی خوش رنگ اشاره می کنیم :

۱- جلوگیری از فشارخون

۲- کاهش کلسترول

۳- کاهش قند خون

۴- حفظ سلامت کبد

۵- درمان گرفتگی عضلات

۶- درمان افسردگی

۷- کمک به هضم

۸- ضد پیری

مواد لازم

دو قاشق چای ترش خشک

یک فنجان آب جوش

عسل یا شکر قهوه ای (بنا به سلیقه)

طعم های دیگر (دارچین ، نعناع) - اگر می خواهید یک چای قوی و تند بخورید.

آب جوش را روی گل های چای ترش بریزید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. طعم های انتخابی خود و عسل را به چای اضافه کنید و بنوشید.

نوشیدن چای بدون شک شگفت انگیز است اما پیامدهای منفی زیادی هم دارد از جمله:

۱- تاثیر چای ترش روی استروژن

مصرف چای ترش می تواند سطوح استروژن را کاهش دهد. اگر در حال استفاده از درمان جایگزینی هورمون یا تحت کنترل بارداری به هر شکلی هستید، باید چای ترش را کنار بگذارید.

۲- تاثیر مصرف چای ترش در بارداری

قبلا گفته ایم چای ترش سطح استروژن را کاهش می دهد. همچنین به این معنی است که مصرف چای می تواند اثر مستقیمی روی توانایی تولید مثل داشته باشد. کیفیت پایین استروژن، اگر در حال برنامه ریزی برای بارداری هستید، ممکن است منجر به مشکلاتی شود.

۳- نقش چای ترش در کاهش فشار خون

اگر چه یکی از مزایای مهم چای ترش کمک به کاهش خطر فشار خون است، اما کاهش فشار خون و خواص ادرار آور آن ممکن است منجر به گسترش رگ های خونی شود. بنابراین، اگر مبتلا به فشار خون پایین هستید و داروهای کاهش فشار را مصرف می کنید باید چای را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

۴- مضرات چای ترش برای بیماران سرطانی

چای ترش بر سلول های سرطانی پوست و مغز تاثیر می گذارد. موسسه سرطان ملی دریافت که اگر تحت شیمی درمانی یا پرتودرمانی قرار دارید ، باید از خوردن این چای اجتناب کنید چون ممکن است موجب مشکلاتی هنگام تداخل با داروهای سرطان شود. این یکی از بهترین آثار جانبی چای است که باید از آن آگاه باشید.