کد خبر: ۴۱۱۴۱۲
جمعه ۲۸ مرداد ۱۴۰۱ ۱۴:۵۱

هشدار؛ هرگز چای را با شیر مخلوط نکنید

بسیاری از افراد تمایل دارند مقداری شیر به فنجان چای خود اضافه کنند اما این کار خواص چای را از بین می برد.

به گزارش سایت خبری پرسون،احتمالا کسانی که به مصرف چای علاقه دارند، فقط آن را به دلیل رضایت خودشان میل می‌کنند. بیش از ۲ میلیارد نفر در کل جهان چای مصرف می‌کنند. بسیاری از افراد نیز تمایل دارند مقدار کمی شیر به فنجان چای خود اضافه کنند که علت آن هم طعم‌دهی به چای است اما متخصصان به این نتیجه رسیده‌اند که چند قطره شیر می‌تواند همه خواص چای را به طور کامل خنثی کند اما این اتفاق چگونه ممکن است؟

چه چیزی در چای وجود دارد؟

در حالی که بسیاری از افراد چای را یک نوشیدنی آرام‌بخش می‌دانند اما باید بدانیم که چای فوایدی هم دارد. داخل چای مواد فعالی وجود دارد که روی سلامتی افراد تاثیرگذار است. چای سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین‌هاست که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و سطح قند خون را کنترل کرده و آسیب سلول‌ها را می‌کاهد و از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند اما اگر شیر به چای اضافه کنید، تمام خواص مربوط به سیستم قلبی عروقی از بین می‌رود.

شیر چگونه روی چای اثر می‌گذارد؟

متخصصان آثار چای را روی سیستم قلبی عروقی مطالعه کردند و چای خالی، چای با آب و چای با شیر را مورد بررسی قرار دادند. آنها به این نتیجه رسیدند که چای رگ‌های خونی را آرام می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد اما زمانی که شیر به آن اضافه شود، این خواص از بین می‌رود. محققان باور دارند که علت آن کازئین موجود در شیر است، کازئین پروتئین موجود در شیر است.

پس چه کاری می‌توان انجام داد؟

چای سیاه همراه با شیر و کمی شکر می‌تواند یک راه‌حل مناسب برای افرادی باشد که عادت دارند چای را با شیر مخلوط کنند اما به طور کلی اگر نمی‌خواهید فواید چای را از بین ببرید، بهتر است این روش را کاملا فراموش کنید.

سعی کنید چای را همراه با عسل و لیمو نوش جان کنید یا چای را خالی بنوشید و چیزی به آن اضافه نکنید. البته که رعایت این دستورات در مورد مواد خوراکی سخت است اما در هر حال بهتر است سلامت خود را هم مد نظر داشته باشید.