

چای سبز را با چه بنوشیم؟ چای سبز را با چی بخوریم تا لاغر شویم؟

در این محتوا قصد داریم به این موضوع بپردازیم که چای سبز با چه بنوشیم؟ چای سبز را با چی بخوریم تا لاغر شویم؟ خواص چای سبز از کجا بخوریم؟

به گزارش سایت خبری پرسون، چای سبز از آن نوشیدنی‌هایی است که خواص بسیار زیادی دارد اما متأسفانه با ذائقه ما ایرانی‌ها زیاد جور نیست. صبر کنید هر چیزی را می‌توان درست کرد، با توجه به ذائقه نمی‌توان کلاً چای سبز را حذف کرد. حالا یک سؤال مهم پیش می‌آید که چای سبز را با چه بنوشیم تا به ذائقه ما نزدیک‌تر باشد؟ در ادامه به این موارد اشاره کرده‌ایم. برای خرید چای لاهیجان به از سایت نورجعفری به صفحه مربوطه مراجعه نمایید.

چای سبز را با چی بنوشیم؟

به این موضوع توجه داشته باشید که چای سبز طبع سردی دارد و طعم آن هم گس است. حالا می‌توانید چای سبز را هر چیزی دیگری بنوشید که به شما کمک کند این طعم گس بودن را کمتر کرده و علاوه بر آن، سرد بودن طبعش هم جبران شود.

شما می‌توانید بعضی از خوراکی‌ها مانند عسل، آویشن، گل محمدی، لیمو را با چی سبز مخلوط کنید. مثلاً چای سبز را دم کرده، مقداری دارچین یا گل محمدی در چای ریخته و آن را میل کنید. به این موضوع توجه داشته باشید که اضافه کردن این مواد به چای سبز نه تنها بر روی طعم آن تأثیر مثبت می‌گذارد، بلکه سبب بیشتر شدن خواص این نوشیدنی هم خواهد شد.

چای سبز را با چی بخوریم تا لاغر شویم؟

در بسیاری از باشگاه‌های ورزشی، چای سبز را می‌بینم که برای لاغری به یکدیگر پیشنهاد می‌دهند. چای سبز خواص آنتی‌اکسیدان دارد و همین ویژگی سبب شده که برای لاغری و کاهش وزن هم گزینه مناسبی باشد.

به این موضوع دقت داشته باشید که اگر چای سبز را برای لاغری می‌نوشید، پس نباید به همراه آن قند، شکلات یا هر خوراکی دیگری که شیرین‌کننده مصنوعی دارد را میل کنید. در صورتی که طعم چای سبز را دوست ندارید و می‌خواهید همراه با آن چیزی را بخورید، می‌توانید از موادی مانند خرما و عسل استفاده کنید.

ترکیب چای سبز با دارچین و هل هم می‌تواند گزینه مناسبی برای شما باشد. در رابطه با این سؤال که چای سبز را با چی بخوریم تا لاغر شویم، باید بگوییم هر چیزی که قند مصنوعی نداشته باشد، گزینه مناسبی برای شما خواهد بود. البته لازم به ذکر است که چای سبز به سوخت‌وساز بیشتر بدن شما کمک می‌کند و مصرف تنهایی آن سبب لاغری و کاهش وزن نخواهد شد.

چای سبز با خرما

خرما طبع گرمی دارد و به همین دلیل گزینه بسیار خوبی است که آن را کنار یک لیوان چای سبز بگذاریم و لذت یک نوشیدنی گرم و دلپذیر را بچشیم. این سؤال که چای سبز را با چه بنوشیم، شاید در ظاهر ساده باشد اما حقیقتاً این‌طور نیست.

چای سبز خواص زیادی دارد، خوراکی که کنار آن می‌خورید، باید نه تنها از خواص فوق‌العاده را حفظ کند، بلکه خودش هم خواصی داشته باشد. این کار باعث می‌شود که یک نوشیدنی کاملاً سالم را میل کنید که هم لذت‌بخش است و هم خواص زیادی دارد.

چای سبز را با قند بخوریم

نمی‌توان در مورد چای صحبت کرد و حرفی از قند وسط نباشد. همیشه قند یکی از بهترین گزینه‌ها برای سؤال چای سبز را با چه بنوشیم است. البته همه ما به خوبی میدانیم که قند تا چه اندازه ضرر دارد و دیگر جای برای توضیح اضافی در مورد این ماده نیست.

به‌طور کلی پیشنهاد می‌دهیم که قند را از برنامه غذایی خودتان حذف کنید. در این حالت نه تنها ضرری نخواهید کرد که فقط مزیت و تندرستی برای شما به همراه خواهد شد. به‌طور کلی خوردن قند با چای، به‌خصوص چای سبز، انتخاب خوبی نیست.

خواص چای سبز با دارچین و گل محمدی

دارچین یکی از مواد خوراکی است که طبع گرمی داشته و منبع عالی از آنتی‌اکسیدان به حساب می‌آید. همان‌طور که در مطالب بالا گفتیم، ترکیب

دارچین و چای سبز پاسخی برای سؤال چای سبز را با چی بخوریم تا لاغر شویم، است.

گل محمدی هم طبعی گرم دارد. ترکیب دارچین و گل محمدی با چای سبز باعث می‌شود که سردی چای سبز گرفته شده و دیگر برای شما اذیت کننده نباشد. علاوه بر این طعم گل محمدی به ذائقه ما ایرانی‌ها هماهنگی بیشتری دارد و در نهایت طعم چای سبز را دل‌پذیرتر می‌کند.

خواص چای سبز با دارچین و هل

هل و دارچین از ادویه‌های سنتی و قدیمی ایرانی هستند که طعم بسیار خوبی به چای می‌دهند، حالا مهم نیست چای شما سبز یا سیاه باشد. هنگامی‌که با خودتان فکر می‌کنید که چای سبز را با چه بنوشیم تا طعم بهتری داشته باشد، بدون شک یکی از بهترین انتخاب‌های شما دارچین و هل است.

از دیگر سؤالاتی که در مورد چای سبز وجود دارد، این است که چای سبز را با چی بخوریم تا لاغر شویم، همان‌طور که در مطالب بالا گفتیم ترکیب دارچین با چای سبز فوق‌العاده است. حالا اگر هل را هم با دارچین مخلوط کنید که هم طعم بهتری پیدا می‌کند و هم اینکه خواص آن افزایش پیدا خواهد کرد.

در این حالت طبع چای سبز دیگر اصلاً سرد نیست. هل و دارچین هرکدام به‌تنهایی طبع گرمی دارند، حالا اگر این دو را با همدیگر مخلوط کنید، باید شاهد یک بمب خوشمزه باشید. در فصل‌های سرد سال نوشیدن یک لیوان چای سبز به همراه دارچین و هل، انتخاب بسیار خوبی خواهد بود.

خواص چای سبز با دارچین و عسل

اگر برای سؤال چای سبز را با چه بنوشیم به دنبال یک راه‌حل شیرین‌کننده هستید، عسل یکی از بهترین انتخاب‌های شما خواهد بود. عسل گرمی است و یک شیرین‌کننده طبیعی با خواص بسیار به حساب می‌آید. عسل برای خواص جوان‌کنندگی پوست دارد و هنگامی‌که با چای سبز آن را می‌خورید، این خاصیتش بیشتر می‌شود.

البته عسل را نباید با چای داغ مخلوط کنید، زیرا خواص خود را از دست می‌دهد. عسل برای کسانی که بیماری قند خون هم دارند، یک خوراکی مناسب به حساب می‌آید و اصلاً خوردنش ضرر ندارد. دارچین را به همراه چای سبز در قوری ریخته و بعد از دم کشیدن و کمی سرد شدن چای، عسل را به آن اضافه کنید.

دم‌نوش چای سبز با اسطوخودوس

اسطوخودوس یک گیاه آرامش‌بخش است. ترکیب چای سبز و اسطوخودوس سبب خونسردی و آرامش شما خواهد شد. اگر دچار استرس هستید، پیشنهاد می‌دهیم که این دم‌نوش گیاهی و بسیار مفید را امتحان کنید تا خودتان با خواصش آشنا شوید.

چای سبز از کجا بخریم؟

چای سبز گیاهی چینی است، یعنی خاستگاه آن چین بوده اما در ایران هم شاهد کشت چای سبز بسیار باکیفیت هستیم. فروشگاه‌های مختلفی هستند که چای سبز را می‌توانید از آنجا خریداری کنید اما نکته مهم اینجاست که کدام یک از آن‌ها مورد اعتماد هستند؟

خواص چای سبز را زمانی دریافت خواهید کرد که تازه باشد. چای سبز مانده نه‌تنها طعم خوبی ندارد، بلکه خواص چندانی هم نخواهد داشت. اگر می‌خواهید طعم یک چای سبز تازه و دلپذیر را بچشید، پیشنهاد ما انتخاب چای نور جعفری لاهیجان است. برای اینکه مشتری دائمی این کارخانه شوید، کافی است فقط یک‌بار چای سبز آن را امتحان کنید، بعد از آن دیگر هیچ چای سبزی برای شما خوشایند نخواهد بود. برای خرید چای سبز به صفحه مربوطه مراجعه نمایید.

پیشنهاد می‌دهیم که همین الآن سری به سایت نور جعفری سر بزنید. در این سایت هم می‌توانید اطلاعات مفیدی درباره چای سبز به دست آورید و هم می‌توانید سفارش خرید خودتان را ثبت کنید. هر سؤال دیگری در مورد چای سبز، نحوه خرید آن، خواصش، اینکه چای سبز را با چه بنوشیم و... هم دارید می‌توانید در این سایت مطرح کنید، در اسرع وقت به شما پاسخ داده می‌شود.

برچسب ها : خرید چای، چای سبز، نور جعفری، چای لاهیجان