

۱۳ خاصیت چای ترش برای سلامتی و لاغری

چای ترش یک نوشیدنی خوشرنگ و البته پرفایده است که سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و نوشیدن آن با خواص بی‌شماری برای سلامتی همراه است. اگر طرفدار دم کردن چای بابونه، چای آلبالو یا چای سفید هستید، پیشنهاد می‌کنیم با خواندن این مطلب، با خواص چای ترش هم آشنا شده و نوشیدن این دمنوش جذاب را در وعده‌های روزانه خود بگنجانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، احتمالاً بسیاری از مردم با گل‌های زیبای گیاه هیبیسکوس یا همان چای ترش آشنایی دارند. گیاهی که منشأ آن در شمال آفریقا و آسیای جنوب شرقی است، اما اکنون در بسیاری از مناطق با آب و هوای گرمسیری و نیمه‌گرمسیری هم رشد می‌کند. مردم در سراسر جهان از قسمت‌های مختلف این گیاه به عنوان غذا و دارو استفاده می‌کنند.

برخلاف تصور رایج، آن بخش از گیاه چای ترش که می‌توانید بخورید و بنوشید گلبرگ‌ها نیستند، بلکه کاسه گل است. چای ترش به رنگ قرمز تیره است و طعمی شیرین و ترش و شبیه به زرشک یا زغال‌اخته دارد. این چای در اکثر مواقع به صورت دم شده و گرم مصرف می‌شود، اما تهیه آن به صورت سردنوش و همراه با تکه‌های یخ برای مصرف در تابستان هم گزینه ایده‌آلی است.

چای ترش اگرچه هنوز به اندازه چای سیاه و چای سبز در جهان محبوب نیست، با این حال فروش آن روز به روز در حال افزایش است. اتفاقی که تا حد زیادی به مزایای بالقوه آن برای سلامتی مربوط است.

ارزش تغذیه‌ای چای ترش

چای ترش به طور طبیعی کالری و کافئین ندارد و می‌توان آن را به صورت گرم یا سرد سرو کرد. از آنجا که چای ترش به طور طبیعی ترش است، شکر یا عسل اغلب به عنوان یک شیرین‌کننده به آن اضافه می‌شود که با کالری و کربوهیدرات همراه است.

همچنین باید توجه داشت که مقدار مواد مغذی موجود در چای ترش، به قسمتی از گیاه که مورد استفاده قرار می‌گیرد، نوع درختچه، شرایط رشد و بسیاری از متغیرهای دیگر بستگی دارد.

یک فنجان چای ترش حاوی ارزش تغذیه‌ای زیر است:

کالری: ۰

پروتئین: ۰ گرم

چربی: ۰ گرم

کربوهیدرات: ۰ گرم

قند: ۰ گرم

همچنین گل چای ترش حاوی کلسیم، فسفر، آهن، نیاسین، ریوفلاوین و ویتامین سی (همان منبع آنتی‌اکسیدان سرشار چای ترش) است.

خواص چای ترش

چای ترش فواید بالقوه زیادی دارد. این چای، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و ممکن است به کاهش وزن، کاهش رشد باکتری‌ها و سلول‌های سرطانی و محافظت از سلامت قلب و کبد کمک کند.

اصلی‌ترین و شناخته‌شده‌ترین خواص چای ترش در ادامه آورده شده است.

۱/ سرشار از آنتی‌اکسیدان

آنتی‌اکسیدان‌ها، مولکول‌هایی هستند که به محافظت در برابر ترکیباتی به نام رادیکال‌های آزاد، که می‌توانند به سلول‌های شما آسیب برسانند، کمک می‌کنند. چای ترش سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و بنابراین می‌تواند از آسیب و بیماری‌های ناشی از تجمع رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند.

یک مطالعه در افراد مبتلا به سندرم مارفان، اختلالی که بر بافت همبند تأثیر می‌گذارد، نشان داد که تزریق عصاره چای ترش باعث افزایش سطح آنتی‌اکسیدان در خون این افراد می‌شود. یک مطالعه حیوانی یافته‌های مشابهی داشت که نشان داد عصاره چای ترش به محافظت در برابر آسیب سلولی در موش‌های آزمایشگاهی کمک می‌کند.

۲/ غنی از ویتامین سی

ویتامین سی نقش‌های اساسی بسیاری را در بدن ایفا می‌کند؛ از جمله رشد و ترمیم بافت غضروفی، استخوان‌ها و دندان‌ها، التیام زخم‌ها، تشکیل کلاژن و جذب آهن.

چای ترش سرشار از ویتامین سی است و نوشیدن آن، بدن را از خواص بی‌شمار این ویتامین بهره‌مند می‌کند.

۳/ کمک به کاهش فشار خون

یکی از چشمگیرترین و شناخته‌شده‌ترین فواید چای ترش، کمک به کاهش فشار خون است. با گذشت زمان، فشار خون بالا می‌تواند فشار بیشتری به قلب وارد کند و باعث ضعیف شدن ماهیچه‌های آن شود. فشار خون بالا همچنین با افزایش خطر بیماری‌های قلبی مرتبط است.

در یک مطالعه کوچک، ۴۶ فرد مبتلا به فشار خون بالا، چای ترش و دارونما مصرف کردند. پس از گذشت یک ماه، کسانی که چای ترش نوشیدند، نسبت به افرادی که دارونما مصرف کردند، کاهش بیشتری در فشار خون خود داشتند.

البته ذکر این نکته مفید است که درحالی‌که مصرف چای ترش ممکن است راهی ایمن و طبیعی برای کمک به کاهش فشار خون باشد، برای کسانی که از داروهای درمان فشار خون بالا استفاده می‌کنند توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است با این داروها تداخل داشته باشد.

۴/ کمک به کاهش چربی خون

علاوه بر کاهش فشار خون، برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف چای ترش ممکن است به بهبود سطح چربی خون که می‌تواند یکی دیگر از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی باشد، کمک کند.

در یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۰۹، ۶۰ نفر مبتلا به دیابت، چای ترش و چای سیاه مصرف کردند. پس از گذشت یک ماه، سطح کلسترول مفید خون کسانی که چای ترش می‌نوشیدند، افزایش یافته و سطح کلسترول بد و تری‌گلیسیرید آن‌ها کاهش یافت.

با این حال، بسیاری از مطالعات انجام شده در خصوص تأثیر چای ترش روی سطوح چربی خون، به افراد مبتلا به بیماری‌های خاص مانند سندرم متابولیک و دیابت محدود شده و برای تایید اثرات بالقوه آن روی سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید خون عموم مردم، مطالعات گسترده‌تری مورد نیاز است.

۵/ تقویت کبد

کبد چندین عملکرد حیاتی مانند تولید پروتئین، ترشح صفرا و تجزیه چربی دارد که برای سلامت کلی بدن ضروری هستند. در همین رابطه، مطالعات نشان داده‌اند که مصرف چای ترش ممکن است سلامت کبد را تقویت کرده و به حفظ عملکرد موثر آن کمک کند.

یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۴ روی ۱۹ فرد دارای اضافه وزن نشان داد که مصرف عصاره چای ترش به مدت ۱۲ هفته، باعث بهبود تجمع چربی در کبد این افراد می‌شود. در سال ۲۰۲۲، مطالعه حیوانی دیگری گزارش داد که عصاره چای ترش به بهبود بیماری کبد چرب در موش‌های آزمایشگاهی که از رژیم غذایی پرچرب تغذیه شده بودند، کمک کرده است.

۶/ کمک به کاهش وزن

چندین مطالعه نشان می‌دهند که چای ترش ممکن است با کاهش وزن مرتبط باشد و به محافظت در برابر چاقی کمک کند.

در یک مطالعه کوچک که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، ۳۶ شرکت‌کننده دارای اضافه وزن، عصاره چای ترش و دارونما مصرف کردند. پس از گذشت ۱۲ هفته، کسانی که عصاره چای ترش مصرف کرده بودند، کاهش وزن بدن، چربی بدن، شاخص توده بدنی و نسبت دور کمر به باسن را تجربه کردند. همچنین یک مطالعه حیوانی یافته‌های مشابهی داشت که نشان می‌دهد عصاره چای ترش می‌تواند با جلوگیری از تجمع سلول‌های چربی، به کاهش وزن و اشتها کمک کند.

۷/ حاوی ترکیبات پیشگیری از سرطان

چای ترش سرشار از پلی‌فنول است. پلی‌فنول‌ها ترکیباتی هستند که خواص ضد سرطانی قوی دارند. برخی مطالعات آزمایشگاهی، به نتایج چشمگیری در مورد اثرات بالقوه عصاره چای ترش بر سلول‌های سرطانی دست یافته است.

در یکی از این مطالعه‌ها، عصاره چای ترش رشد سلولی را مختل کرده و تهاجمی بودن سلول‌های سرطانی را کاهش داد. مطالعه دیگری گزارش داده که عصاره برگ چای ترش، از گسترش سلول‌های سرطانی پروستات در انسان جلوگیری می‌کند. همچنین عصاره گل چای ترش و دیگر اجزای گیاهی آن، از رشد انواع دیگر سلول‌های سرطانی از جمله سرطان سینه، معده و پوست جلوگیری می‌کنند.

۸/ کمک به کاهش رشد باکتری‌ها

باکتری‌ها، میکرو ارگانیزم‌های تک‌سلولی هستند که می‌توانند باعث عفونت‌های مختلفی مانند برونشیت، ذات‌الریه و عفونت در مجاری ادراری شوند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که چای ترش علاوه بر داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی، می‌تواند به محافظت از بدن در برابر عفونت‌های باکتریایی کمک کند.

۹/ جلوگیری از التهاب

چندین مطالعه روی حیوانات و چند مطالعه کوچک روی انسان، توانایی چای ترش را در مبارزه با التهاب نشان داده‌اند. التهاب در ایجاد بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان، آسم، آلزایمر، بیماری قلبی و آرتروز نقش دارد. درحالی‌که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، بر اساس شواهد فعلی به نظر می‌رسد که چای ترش ممکن است اثرات ضد التهابی مفیدی داشته باشد.

۱۰/ کمک به رفع علائم اضطراب و افسردگی

چای ترش حاوی برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی، به ویژه فلاونوئیدها است که در برخی از مطالعات حیوانی با خواص ضد افسردگی مرتبط است. بر اساس تحقیقات منتشر شده در مجله فارماکولوژی هند، مصرف چای ترش ممکن است به آرام کردن سیستم عصبی کمک کند و با ایجاد احساس آرامش در ذهن و بدن، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد.

۱۱/ کمک به عملکرد بهتر دستگاه گوارش

چای ترش علاوه بر فواید دیگر آن، به دلیل پتانسیلی که در بهبود گوارش و هضم غذا دارد، مورد توجه قرار می‌گیرد. چای ترش به دفع منظم ادرار و بهبود حرکات روده کمک می‌کند و این نوشیدنی را به خوراکی خوبی برای بسیاری از کسانی که به دنبال تسکین علائم یبوست هستند، تبدیل می‌کند.

علاوه بر این، چای ترش گنجینه‌ای غنی از کلسیم است که نه تنها برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها، بلکه برای عملکرد بهینه آنزیم‌های گوارشی ضروری است. خواص ملین و ادرارآور ملایم آن، همراه با محتوای فیبر قابل توجه (حدود ۳۳ درصد)، رشد باکتری‌های مفید روده را تقویت می‌کند.

۱۲/ تسکین علائم قاعدگی و یائسگی

چای ترش دارای ترکیباتی است که به بازگرداندن تعادل هورمونی زنان در دوران قاعدگی و همچنین یائسگی کمک می‌کند. مصرف چای ترش داغ برای کاهش علائم قاعدگی مانند درد، گرفتگی عضلات، نوسانات خلقی و افسردگی شناخته شده است.

۱۳/ کمک به درمان بیماری‌های پوستی

چای ترش ممکن است باعث بهبود زخم و درمان سایر اشکال بیماری‌های پوستی شود. در مطالعاتی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شد، مشخص شد که عصاره چای ترش نسبت به پمادهای موضعی محبوب، خاصیت ترمیم زخم بهتری دارد. عصاره گل چای ترش می‌تواند به طور موثر برای بهبود آبرسانی پوست و درمان زخم‌های موضعی استفاده شود.

عوارض مصرف چای ترش

یک بررسی در سال ۲۰۱۳ گزارش داد که مصرف دوزهای بسیار بالای عصاره چای ترش می‌تواند به طور بالقوه باعث آسیب کبدی شود. همان بررسی گزارش داد که عصاره چای ترش با هیدروکلروتیازید در حیوانات و با استامینوفن در انسان تداخل دارد.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) هم مصرف چای ترش را در صورت مصرف غذایی بی‌خطر می‌داند. با این حال، ممکن است نسبت به این گیاه واکنش آلرژیک داشته باشید. اگر به گل چای ترش (یا سایر گیاهان خانواده گل ختمی) حساسیت دارید، از مصرف چای ترش خودداری کنید.

در مجموع همواره توصیه می‌شود که افرادی که چای‌های گیاهی می‌نوشند، به پزشک خود اطلاع دهند، زیرا برخی از گیاهان پتانسیل تداخل با انواع داروها را دارند. افراد مبتلا به دیابت یا داروهای فشار خون بالا باید هنگام مصرف چای ترش، سطح قند خون و فشار خون خود را کنترل کنند. زیرا این گیاه ممکن است سطح قند خون یا فشار خون را کاهش دهد.

همچنین این گیاه می‌تواند اثربخشی داروی مالاریا (کلروکین) را کاهش دهد.

مصرف چای ترش در دوران بارداری

چای ترش حاوی فیتو استروژن (یا استروژن گیاهی) است که ممکن است اثربخشی داروهای ضد بارداری را کاهش دهد. فیتو استروژن موجود در چای ترش ممکن است در دوران بارداری عوارضی ایجاد کند. به عنوان مثال، ممکن است باعث زایمان زودرس شود.

اگر باردار هستید یا در دوران شیردهی به سر می‌برید، توصیه می‌شود از مصرف چای ترش یا دیگر انواع خوراکی این گیاه اجتناب کنید.

طرز تهیه چای ترش

برای دم کردن چای ترش کافی است ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری چای ترش را در قوری بریزید. سپس روی آن آب جوش ریخته و به مدت حدودا ۱۵ دقیقه به آن زمان بدهید تا چای ترش شما رنگ انداخته و دم بکشد. چنانچه با طعم ترش این چای میانه چندان ندارید، می‌توانید به آن کمی نبات اضافه کنید.

سوالات متداول در خصوص خواص چای ترش

در این مطلب با ۱۳ خاصیت اصلی مصرف چای ترش آشنا شدیم. حالا که خواص این گیاه را شناخته‌اید، چنانچه رژیم یا بیماری خاصی ندارید، توصیه می‌کنیم چای ترش را در برنامه غذایی خود گنجانده و از خواص آن برای سلامتی بهره‌مند شوید. همچنین در ادامه، به برخی از سوالات رایج و متداول شما در خصوص این چای خوش رنگ و بو پاسخ می‌دهیم.

خواص چای ترش چیست؟

کاهش فشار خون، کاهش چربی خون، کمک به کمک کردن وزن و لاغری، تامین آنتی‌اکسیدان بدن و محافظت از قلب و کبد، از جمله اصلی‌ترین خواص چای ترش محسوب می‌شود.

چه کسانی می‌توانند چای ترش مصرف کنند؟

بیشتر بزرگسالان، به جز کسانی که به چای ترش حساسیت داشته یا مشکلات فشار خون پایین یا بالا دارند، می‌توانند آن را مصرف کنند.

بهترین زمان نوشیدن چای ترش چه زمانی است؟

چای ترش به دلیل ویژگی‌های آرامش‌بخش و خواب‌آور آن شناخته شده است، بنابراین بهتر است آن را در شب مصرف کنید. از نوشیدن چای ترش با معده خالی در اوایل صبح هم خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث تجمع اسید در معده شود.

آیا میزان آنتی‌اکسیدان موجود در چای ترش از چای سبز بیشتر است؟

بله، تحقیقات مقایسه‌ای نشان می‌دهد که چای ترش آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به چای سبز دارد.

چای ترش برای چه کسانی ضرر دارد؟

توصیه می‌شود افراد مبتلا به دیابت یا داروهای فشار خون بالا، هنگام مصرف چای ترش، سطح قند خون و فشار خون خود را کنترل کنند. زیرا این گیاه سطح قند خون یا فشار خون را کاهش می‌دهد.