

6 σοβαρές παρενέργειες, που προκαλεί το πράσινο τσάι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ναι, είναι απολαυστικό – ειδικά τώρα που η θερμοκρασία ανεβαίνει ένα παγωμένο τσάι είναι «σωτήριο»- και υγιεινό αλλά όπως όλα τα πράγματα στη ζωή ακόμη και το «ασφαλές» πράσινο τσάι χρειάζεται μέτρο, όταν το καταναλώνουμε.

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού συμβάλλει σημαντικά στην απώλεια βάρους, προστατεύει τον οργανισμό από διάφορες μορφές καρκίνου αλλά ταυτόχρονα η κατάχρηση μπορεί να οδηγήσει σε επιπτώσεις σοβαρότατες για την υγεία μας.

Μπορεί να προκαλέσει αναιμία

Οι κατεχίνες, που υπάρχουν στο πράσινο τσάι, μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου από τα τρόφιμα και αυτό μπορεί τελικά να οδηγήσει σε αναιμία. Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού μαζί με τα γεύματα θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς το σώμα μας μπορεί να μην είναι σε θέση να χρησιμοποιεί όλα τα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα που τρώμε. Αλλά, αν σας αρέσει να πίνετε πράσινο τσάι μαζί με τα γεύματα σας, θα πρέπει να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο και βιταμίνη C, καθώς βοηθούν στην πρόληψη της αναιμίας.

Μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου

Εάν είστε έγκυος ή θηλάζουσα μητέρα θα πρέπει να αποφεύγετε την κατανάλωση 2 ή περισσότερων φλιτζανιών τσάι καθημερινά. Ο λόγος είναι ότι το τσάι περιέχει περίπου 200 mg καφεΐνης και η κατανάλωση αυτού του μεγέθους (ή και μεγαλύτερου) έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τον κίνδυνο αποβολών. Η καφεΐνη περνάει επίσης μέσω του μητρικού γάλακτος στο μωρό και μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξή του.

Μπορεί να προκαλέσει στομαχικούς ερεθισμούς

Η φυσιολογική κατανάλωση τσαγιού δεν πρέπει να ξεπερνά τις 2 με 3 φορές την ημέρα. Επίσης, δεν πρέπει να καταναλώνεται με άδειο στομάχι, καθώς οι τανίνες στο τσάι αυξάνουν τα οξέα (του στομάχου) προκαλώντας μια σειρά από ανεπιθύμητες ενέργειες όπως η δυσκοιλιότητα, ο έμετος και η ναυτία. Για τον ίδιο ακριβώς λόγο πρέπει να αποφεύγετε την κατανάλωση τσαγιού σε περιόδους νηστείας.

Αλληλεπιδρά με διάφορα φάρμακα

Το πράσινο τσάι είναι γνωστό ότι αλληλεπιδρά με πολλά φάρμακα και πρέπει να αποφεύγεται σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, διεγερτικά φάρμακα τα οποία επιταχύνουν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος δεν πρέπει να συνοδεύονται μαζί με το πράσινο τσάι. Η καφεΐνη στο πράσινο τσάι επιταχύνει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος ούτως ή αλλιώς και η περαιτέρω ενίσχυσή του μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, όπως ζάλη, αυξημένη αρτηριακή πίεση και αυξημένο καρδιακό ρυθμό.

Η επικίνδυνη καφεΐνη

Συνήθως η καφεΐνη συνδέεται με τον καφέ, αλλά ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι περιέχει περίπου 24 έως 45 mg καφεΐνης. Η περιεκτικότητα αυτή μπορεί να είναι λιγότερη σε σύγκριση με άλλα ροφήματα, αλλά το πράσινο τσάι μέχρι τέσσερις έως πέντε κούπες τη μέρα μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση διαφόρων ασθενειών όπως: άγχος, διαβήτης, διάρροια, δυσκοιλιότητα, αϋπνία, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ακανόνιστος καρδιακός παλμός κ.λπ.

Μπορεί να προκαλέσει οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση είναι μια κατάσταση που προκαλεί την εξασθένηση των οστών και οφείλεται σε ανεπάρκεια ασβεστίου. Το πράσινο τσάι εμποδίζει την αξιοποίηση του ασβεστίου από τον οργανισμό για την ενίσχυση των οστών και αντί να χρησιμοποιεί το διαθέσιμο ασβεστόιο στο αίμα μας, το σώμα το απορρίπτει κάνοντάς μας πιο επιρρεπείς στην οστεοπόρωση.

Ωστόσο, όλες αυτές οι παρενέργειες, οφείλονται σε κατάχρηση του υγιούς αυτού ροφήματος και όχι στην περιστασιακή κατανάλωσή του.

Πηγή: clickatlife.gr