

Μην ξαναπιείτε πράσινο τσάι εάν...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Και ποιος δεν γνωρίζει ότι το πράσινο τσάι είναι ένα εκπληκτικό αφέψημα που κάνει συνολικά καλό στην υγεία μας, καθώς είναι γεμάτο αντιοξειδωτικά, ενώ μας προστατεύει και από πολλές ασθένειες, ακόμη και από ορισμένες μορφές καρκίνου.

Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι το πράσινο τσάι δεν είναι πανάκεια, αφού ορισμένες κατηγορίες ατόμων και υπό συγκεκριμένες συνθήκες θα πρέπει να αποφεύγεται. Δείτε αναλυτικά:

Εάν πάσχετε από συγκεκριμένα αυτοάνοσα νοσήματα

Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με αλλεργίες ψωρίαση, δερματικά προβλήματα ή πάσχετε από νόσους όπως ηπατίτιδα Β ή C ή ακόμη και σε περίοδο που υποφέρετε από κάποια αναπνευστική λοίμωξη, τότε καλό θα είναι να αποφύγετε την κατανάλωση πράσινου τσαγιού.

Σε έναν υγιή οργανισμό, το πράσινο τσάι αποδεδειγμένα ενισχύει το ανοσοποιητικό, ωστόσο στις παραπάνω περιπτώσεις η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού μπορεί να οδηγήσει στα αντίθετα αποτελέσματα.

Εάν είστε χορτοφάγος

Οι επιστήμονες έχουν συμπεράνει ότι οι τανίνες που περιέχει το πράσινο τσάι, αλλά και τα συμπληρώματα διατροφής που το περιέχουν, είναι δυνατό να εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές πηγές.

Ωστόσο, οι τανίνες δεν επηρεάζουν την απορρόφηση του σιδήρου από το κρέας, τα πουλερικά και άλλες ζωικές πηγές.

Αν ακολουθείτε αυστηρά χορτοφαγική διατροφή καλό είναι, λοιπόν, να περιορίζετε την κατανάλωσή του, καθώς θα σας επηρεάσει περισσότερο.

Ποια ποσότητα θεωρείται ασφαλής;

Σύμφωνα με τους ειδικούς, μέχρι τέσσερα φλιτζάνια φυσικό πράσινο τσάι τη μέρα θεωρούνται απόλυτα ασφαλή για όλους, έχοντας βέβαια υπόψη σας τις παραπάνω επισημάνσεις.

Πηγή: onmed.gr