

Τσάι: Ο σύμμαχός μας όλο το χρόνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



036562da9076ca932ce08544493efeb3_L

Παλαιότερα το τσάι ήταν συνδεδεμένο με το χειμώνα και την αρρώστια. Ένα τσάι έκανε καλό στο στομάχι όταν πονούσε, όταν ήμασταν κρυωμένοι το τσάι μας τόνωνε και μας έκανε καλό και μας ζέσταινε το χειμώνα που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές.

Πλέον, το τσάι έχει εξελιχθεί, έχουν γίνει πάρα πολλές έρευνες πάνω σε αυτό και έχει αποδειχθεί πως οι ευεργετικές του ιδιότητες για τον οργανισμό μας είναι πολύ παραπάνω από αυτό που ίσχυε μέχρι πριν κάποια χρόνια.

Το τσάι είναι μία από τις πιο απρόβλεπτες πηγές χρήσιμων φυτικών θρεπτικών συστατικών. Το συστατικό το οποίο παρουσιάζει το μεγαλύτερο ενδιαφέρον είναι τα φλαβονοειδή. Τα φλαβονοειδή είναι ουσίες που υπάρχουν μόνο στα φυτά και έχουν παρόμοιες ιδιότητες με τις βιταμίνες C και E. Τα φλαβονοειδή είναι ένας καλός σύμμαχος για την άμυνα του οργανισμού μας, καθώς πολλές επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επίσης, κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι κάποια φλαβονοειδή που περιέχονται στο πράσινο και στο μαύρο τσάι έχουν αντιβακτηριακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, που ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού μας στις λοιμώξεις και τις ασθένειες, καθώς και στην πρόληψη χρόνιων βλαβών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, καταρράκτη, αρθρίτιδα, τον καρκίνο κ.α.

Ένα φλιτζάνι τσάι περιέχει περίπου 200 mg φλαβονοειδών, τα οποία απελευθερώνονται μέσα στο πρώτο λεπτό από την παρασκευή του. Σκεφτείτε λοιπόν πόση ποσότητα λαμβάνουμε μέσω της κατανάλωσης τσαγιού.

Το τσάι είναι σύμμαχός μας και στην απώλεια βάρους. Συγκεκριμένα το λευκό τσάι, που είναι το λιγότερο επεξεργασμένο, παίζει σημαντικό ρόλο στην αποφυγή συσσώρευσης λιποκυττάρων στον λιπώδη ιστό δηλαδή στη λιποδιάλυση. Το λευκό τσάι είναι επίσης αντιβακτηριακός και αντιϊκός παράγοντας που προστατεύει τον οργανισμό μας από διάφορους μολυσματικούς οργανισμούς, θωρακίζοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης περιέχει μικρές ποσότητες φθορίου και συμβάλλει στη διατήρηση του σμάλτου των δοντιών, ενώ παράλληλα βοηθά στην πρόληψη της πλάκας και της τερηδόνας.

Το μαύρο τσάι, τώρα, παρά την επεξεργασία του, καθότι είναι το πιο επεξεργασμένο τσάι, διατηρεί επαρκή ποσότητα αντιοξειδωτικών, τα οποία θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης έχει βρεθεί ότι μειώνει τα επίπεδα της «ορμόνης του στρες». Επίσης περιέχει μαγγάνιο, το οποίο είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία των χόνδρων και των οστών.

Τέλος, το κόκκινο τσάι, το οποίο προέρχεται από το φυτό Roibos, και είναι πολύ καλός αντικαταστάτης του καφέ γιατί τονώνει το νευρικό σύστημα, χωρίς να το διεγείρει, γιατί δεν περιέχει καθόλου καφεΐνη. Επίσης βοηθά και αυτό τον μεταβολισμό και συνεπώς το αδυνάτισμα.

Όλα τα παραπάνω είναι κάποιες μόνο από τις βασικές ιδιότητες των διάφορων ειδών τσαγιού. Έρευνες κατά καιρούς έχουν δώσει ενδείξεις για επίδραση του τσαγιού και σε άλλους τομείς της υγείας όπως τον καρκίνο, ωστόσο με βάση τα στοιχεία που διαθέτουμε δεν είμαστε σε θέση να ισχυριστούμε κάτι τέτοιο. Συνολικά όμως, όπως είναι φανερό, η κατανάλωση τσαγιού βοηθάει τον οργανισμό μας να θωρακιστεί. Δεν χρειάζεται να περιμένουμε να αρρωστήσουμε για να καταφύγουμε στο τσάι, αφού μπορεί αυτό να συνδυάσει πρόληψη και ευχαρίστηση.

Με τη συνεργασία των: Δήμητρα Ξενάκη, Χημικός, (M.Sc. , PHD Δομικής Χημείας Τροφίμων) Βίκυ Γαλαύτη , Τεχνολόγος Τροφίμων

Πηγή: onmed.gr