

## Çay hangi kanserlerin düşmanı?



Gusto / 03/04/2015

Çay, diş çürümesinden kansere, obeziteden kalp hastalıklarına, bunamadan astıma birçok hastalığın oluşumunu engelliyor...

Neredeyse beş bin yıldır varlığı bilinen 1500 yıldır da yaygın olarak kullanılan çayın faydaları saymakla bitmez. Anavatanı Çin'de başlangıçta ilaç olarak kullanılan çay günümüze de bilimsel çalışmalara göre hem yeşil hem de siyah çay düzenli tüketildiğinde bazı hastalıkların oluşumunda engelleyici, koruyucu özelliği var.

1. Kanser: Kolon, göğüs, küçük hücreli akciğer ve pankreas kanserleri oluşumunu engellemeye yardımcı.
2. Ağız hijyeni: Hem yeşil hem de siyah çay ağız sağlığını bozan mikroorganizmalar üzerinde etkili. Şekersiz çay diş çürümelerinin önlenmesinde yardımcı.
3. Kalp-damar hastalıkları: Özellikle yeşil çay trigliserit ve total kolesterol seviyesini düşürdüğü bu nedenle de kalp damar hastalıklarından koruyucu etkisi olduğu söyleniyor.
4. Bunama ve Alzheimer: 55 yaş üstü 2500 denek arasında yapılan çalışmaya göre algılama üzerinde olumlu etkisi var. Algılama bozuklukları bu hastalıkların ön belirtisi gibi kabul edildiğinden düzenli içildiğinde önlenmesinde yardımcı.
5. Şişmanlık: Son yıllarda yağ yakıcı özelliğiyle ilgili yapılan çalışmalarda karaciğer yağ metabolizmasını hızlandırdığı ve dolayısıyla şişmanlamayı önleyici, zayıflatıcı etki gösterdiği bildiriliyor.
6. Felç: ABD'nin önde gelen üniversitelerinden California Üniversitesi'nde yürütülen araştırmada, siyah ve yeşil çay çeşitlerinin felç geçirme riskini önemli derecede azaltabildiği tespit edildi. Günde 3 ya da fazla fincan siyah ya da yeşil çay tüketen kişilerde, ölümcül ya da ölümcül olmayan felç riskinin %21 oranında azalabildiği saptandı.

Özetlemek gerekir ise; çay, doğru bir şekilde tüketildiği takdirde insan vücuduna büyük ölçüde faydalar sağlıyor. Öncelikli olarak çay, insan vücudunun günlük sıvı ihtiyacının karşılanmasında önemli bir kaynak. Ve şeker veya süt ile tüketilmediği takdirde kilo kontrolü sağlayan bir beslenme düzeninde yer alabilen önemli bir içecek.

Çayın gıdalardaki demir emilimine olumsuz etkilerinden kaçınmak için yemeklerde içilen çayın yanında portakal, limon gibi C vitamini içeren meyveler ya da doğal şeker ilavesiz suların tüketilmesi gerekiyor.

Günde 10-15 bardak ya da fincandan fazlası sinirlilik, gerginlik, çarpıntı, yüksek tansiyon, uykusuzluk gibi şikayetlere neden olabiliyor. Ve böbrek ve hipertiroid hastalarının dikkatli kullanması gerekiyor.

Çayın yararlarından faydalanmak için açıkta satılan çaylardan kaçınmak, paketlenmiş çay tüketmek gerekiyor.

Açıkta satılan çaylarda çeşitli bakteriler, mantarlar ürettiği için sağlığa zararlı hale geliyor.



İLANDIR

(<https://plus.google.com/111139069635417829913>)