

## عنوان مقاله:

تحلیل اثرات چای سبز در سلامت انسان ها و درمان برخی بیماری ها

## محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در مهندسی کشاورزی، محیط زیست و منابع طبیعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مستانه غنجدی - دانش آموخته دکتری ترویج و آموزش کشاورزی

قدسیه سادات هاشمی دولابی - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا

## خلاصه مقاله:

چای پس از آب، دومین نوشیدنی پرطرفدار و پر مصرف در کشورهای دنیا است. چای از برگهای گیاه *Camelia Sineses* تهیه می شود و به خانواده *Theaceae* تعلق دارد. چای سبز یکی از انواع چای است که در آن برگها تخمیر نشده و مستقیماً پس از جمع آوری می توانند مورد استفاده قرار بگیرند و بدون کافئین است. همچنین در مدت زمان بیشتر از سی سال دانشمندان این گیاه را با توجه به مزایای بالقوه سلامتی مورد مطالعه قرار داده اند. برای چای سبز خواص دارویی زیادی به اثبات رسیده است و طبق نتایج به دست آمده، مواردی که می تواند در پیشگیری و کنترل آنها موثر واقع شوند عبارتند از درمان ام اس، پیشگیری از سرطان، موثر در درمان پارکینسون و آلزایمر، تنظیم چربی خون (تری گلیسیرید و کلسترول)، تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از پوسیدگی دندان، آرام بخشی، رفع افسردگی و تقویت کننده اعصاب، ضد عفونی کننده، ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی و تقویت استخوانها و دندانها، کاهش وزن در افراد چاق، تب بری، دیابت نوع دو و فاکتورهای خطرناک بیماری های قلبی و عروقی. اما علیرغم خواص مثبت ذکر شده، استفاده زیاد از حد آن نیز مضراتی را در پی خواهد داشت که عدم جذب آهن و کم خونی از آن جمله اند. این بررسی به منظور گسترش آگاهی مردم از فواید چای سبز به منظور ارتقای سلامتی و زندگی بهتر با استفاده از روش کتابخانه ای و مرور پژوهش های پیشین انجام شده است.

## کلمات کلیدی:

چای سبز، سلامتی، فواید، مضرات

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1504023>

