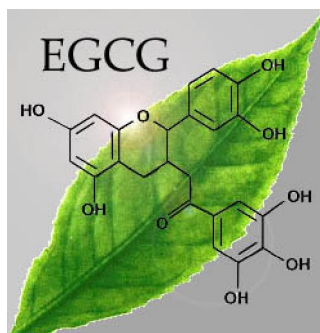


آیا چای سبز درمانگر است؟

مقدمه: سندرم متابولیک، مجموعه ای از عوامل خطر ساز بیماری های قلبی عروقی شامل فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، افزایش قند خون و چاقی شکمی است که خطر بروز بیماری های قلبی عروقی تا 2 برابر و دیابت را تا 5 برابر افزایش میدهد. در بروز آن عواملی چون: وزن بالا، ژنتیک، اختلالات غددی، سنین بالاتر، مقاومت به انسولین و شیوه زندگی بویژه کم تحرکی و افزایش دریافت کالری نقش دارد. شیوع سندرم متابولیک همسو با افزایش میزان چاقی در جوامع روبه گسترش است و در آینده عامل خطر قوی تری نسبت به استعمال دخانیات در بروز (بیماری های قلبی) خواهد بود.



چای، برگ گیاه *Camellia sinensis* از گذشته تاکنون بعنوان درمانگر در کشور های غربی و جوامع شرقی مورد استفاده بوده و یکی از معمولترین نوشیدنی های مورد استفاده بویژه در کشور های آسیایی است. بیشترین اثرات چای سبز مربوط به ترکیبات پلی فنولی آن می باشد که دارای فواید متعددی از جمله اثر ضد سرطان و اثرات کاهندگی بر لیپید ها و قند خون است.

چای سیاه فراورده تخمیری برگ گیاه چای قبل از خشک شدن و بخار دهی و **چای سبز** خشک شده و بخار داده شده این برگ ها بدون انجام فرایند تخمیر میباشد. در طی روند تخمیر (اکسیداسیون) آنتی اکسیدان های موجود در برگ سبز چای تغییر ماهیت میدهند.



چای سبز و کاهش وزن:

نتایج مطالعه ای نشان داد مصرف بالای 10 سال چای سبز با کاهش توده چربی بدن و دور کمر نسبت به افرادی که مصرف نداشتند، همراه است. با این حال با وجود مکانیزم های پیشنهادی کاهش وزن و توده چربی با مصرف چای سبز در مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی مانند مهار تکثیر و تمایز سلول های چربی، اثر بخشی آن بعنوان کاهش دهنده وزن معلوم نیست. در بعضی از مطالعات چای سبز همراه با برنامه غذایی و افزایش تحرک در کاهش معنادار وزن، دور کمر و توده چربی موثر بود. همچنین مصرف یخ چای با افزایش دور کمر، نمایه توده بدن رابطه مسقیم داشته و در نوشیدن آن (بویژه شیرین شده آن) فایده ای وجود ندارد. در کل مصرف یک ماده غذایی خاص جهت کاهش وزن علمی نمی باشد زیرا کاهش دریافت انرژی در مقایسه با انرژی دریافتی بهترین راه کاهش وزن می باشد.

چای و قند خون:

در مطالعه ای، مصرف بالای 6 لیوان چای سبز در هفته کاهش خطر دیابت همراه بود. در مطالعه دیگری در افراد سالم مصرف چای سبز جذب کربوهیدرات را بعد از یک وعده غذایی پر کربوهیدرات به میزان 25% کاهش داد. در مطالعات غیر انسانی مکانیزم هایی چون: کاهش جذب کربوهیدرات از طریق مهار انزیم های هضم کننده آنها در دستگاه گوارش، برداشت گلوکز توسط عضلات و کاهش برداشت توسط بافت چربی، افزایش ترشح انسولین و حساسیت به انسولین بافتی موثر است. با این حال در ارتباط با اثر بخشی چای سبز بر کنترل قند خون دلایل قطعی وجود ندارد.



اثر چای سبز بر سلامت قلب و عروق:

مطالعه ای نشان داد که بروز سکته مغزی در افرادی که بیشتر از 5 لیوان چای سبز در هفته مینوشند کمتر است. و کلسترول خون با مصرف 9 لیوان در روز چای سبز 8mg/dl کاهش بیشتری دارد. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف مکمل چای سبز طی 3 ماه در افراد چاق مبتلا به فشارخون منجر به کاهش تمامی اجزای سندرم متابولیک (فشارخون، قند خون ناشتا، کاهش ترگلیسیرید و افزایش HDL-C) و افزایش سطح آنتی اکسیدان های سرم شده با این حال بر وزن و نمایه توده بدن اثر قابل توجهی نداشت.

کبد چرب حالتی است که در آن تجمع چربی در کبد ایجاد می شود در مطالعات حیوانی اثرات ترکیبات مفید چای بدلیل کاهش ساخت آنزیم سازنده اسید های چرب در کاهش چربی کبدی دیده شده است.

عوارض: مسمومیت کبدی ناشی از مصرف مقادیر بالای آنتی اکسیدان های (پلی فنول) چای سبز در تعدادی از مطالعات آزمایشگاهی نشان داده شده و لذا لزوم تعیین دزای مطلوب از طریق کپسول یا غذا ضروری است.



نتیجه گیری:

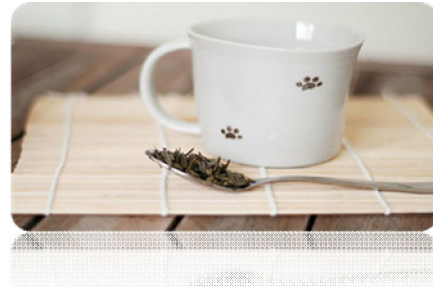
امروزه شواهدی از اثرات مفید کاتچین ها در پیشگیری و درمان سندرم متابولیک ، دیابت نوع 2 ، چاقی و بیماری های قلبی عروقی وجود دارد. با وجود اینکه هیچ ماده غذایی در پیشگیری از بیماری ها بطور معنادار موثر نیست . همراه با یک الگوی غذایی سالم ، متعادل بر پایه هرم غذایی و الگوی تحرک متناسب ، **چای بویژه چای سبز** در جهت ارتقا سلامتی می تواند موثر باشد.

نحوه تهیه چای سبز: 1) آب را گرم کنید تا دمای آن به حدود 80 درجه سانتی گراد برسد. 2) به ازای هر لیوان مخصوص چای سبز ، یک قاشق مربا خوری (5 گرم) چای لازم است که درون صافی لیوان گذاشته و آب را اضافه کنید تا 2-3 دقیقه خیسانده شود (3) اندکی که تلخ شد چای را از لیوان جهت نوشیدن خارج میکنیم.

چند نکته:

*دمای 100 درجه یا جوش برای تهیه چای سیاه مناسب است.

** چای سبز همانند چای سیاه نیاز به دم کردن بر روی شعله غیر مستقیم ندارد.



منابع :

1) گوهریان الف , حدایق ف , عزیزی ف, ارتباط تغییرات وزن با بروز سندرم متابولیک و اجزای تشکیل دهنده آن بر اساس تعریف دور کمر ایرانی. مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران, 1389؛ 12(2): 116-130

2)National HeartLung and blood instituten(nhlbi.nih.gov)

3) International Diabetes Federation, IDF.org

4) بحرینیان م, آزاد بخت ل, ارتباط مصرف برخی غذاهای فراویژه با خطر بیماری های مزمن, مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل. 1391؛ 14(4): 111-102

5) قربانزاده ع, شهریاری ب, فاطمی ر, اثر پیشگیری کننده چای سبز و سیاه ایرانی بر چاقی تغذیه ای موشهای صحرایی, مجله تحقیقات دامپزشکی. 1391؛ 67(2): 148-143

6) Basu A, Mei Du, Sanchez K, Leyva M, Nancy N. Green tea minimally affects biomarkers of inflammation in obese subjects with metabolic syndrome. *Nutrition* 27(2011) 206-213

7) Chang Hua H, Tung Ha T, Yung His K, Kang Chang H, Ting Yu T. Effect of green tea extract on obese women: RCT, double-blind, clinical nutrition. 2008;27(3): 363-367

8) Auvichayapat P, Prapochanung M, Tunkamnerdthai O, Sripanidkulchai B. Effectiveness of green tea on weight reduction in obese thais: RCT. *Physiology & Behavior*. 2008 ;93(3): 486-491

9) Jacquesline A, Vernarelli, Joshua D, Lambert. Tea consumption is inversely associated with weight status and other markers for metabolic syndrome in US adults. *Eur j Nutr*; 2012

10) Thielecke F, Boschmann M. The potential role of green tea catechins in the prevention of the metabolic syndrome – A review. *Phytochemistry* 70 (2009) 11–24

11) Deka A, Vita A. Tea and cardiovascular disease. review. *Pharmacological Research*. 2011; 64(2): 136-145

12) Bogdanski p, suliburska J, szulinska M, stepien M. Green tea extract reduces blood pressure, inflammatory biomarkers, and oxidative stress and improves parameters associated with insulin resistance in obese, hypertensive patients. *Nutrition Research*. 2012; 36(2): 421-427

13) Fujita H, Yamagami T. Antihypercholesterolemic effect of Chinese black tea extract in human subjects with borderline hypercholesterolemia. *Nutrition Research*. 2008; 28(7): 450-456

14) بهادران ز, میرمیران پ, نقش ترکیبات زیست فعال غذایی در پیشگیری از عوارض دیابت. انتشارات تیمورزاده, 1390 پیش گفتار

15) Sudathip S, Kimberly A G, Joshua D L. Weight control and prevention of metabolic syndrome by green tea Review. *Pharmacological Research* 64 (2011) 146– 154

دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی - فرگل صادقی