گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۳۳۵۴
یکشنبه ۱۴ شهریور ۱۴۰۰ ۱۱:۳۲

خطرات نوشیدن بیش از اندازه چای!

مصرف متوسط چای، کمتر از ۳ فنجان در روز، می‌تواند فواید بی‌شماری داشته باشد، اما بیش از حد چای نوشیدن که بیش از ۳ یا ۴ فنجان در روز است، با چند عارضه جانبی منفی ارتباط دارد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، چای سیاه، یکی از نوشیدنی‌های رایج است که سال‌ها از آن به‌دلیل خواص دارویی استفاده می‌شود.
تحقیقات جدید نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در این گیاه، نقش مهمی در کاهش چاقی، دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی دارند، اما مصرف بیش از حد این نوشیدنی به‌دلیل کافئین داشتن، آثار جانبی، مانند بی‌خوابی، مشکلات تنفسی و افزایش ضربان قلب دارد.

کاهش جذب آهن

ترکیبات پلی فنول که باعث تلخی نوشیدنی‌هایی مانند چای بوده، ممکن است مانع جذب آهن در بدن شود و بدن شما نمی‌تواند آهن خوراکی‌هایی مانند اسفناج یا لوبیا را جذب کند.

یبوست

چای سیاه، حاوی تانین است، همان ماده‌ای که باعث تلخی چای می‌شود. وجود این ماده به ذخیره رسوب شیمیایی بدن کمک می‌کند. مصرف بیش از حد چای سیاه می‌تواند باعث یبوست در بدن برخی افراد شود.

ریفلاکس معده

کافئین موجود در چای ممکن است باعث سوزش سردل یا ریفلاکس اسید معده شود. کافئین می‌تواند دریچه اسفنکتر مری را شل کند. کافئین به‌طور کلی، تولید اسید معده را افزایش می‌دهد و مصرف آن برای مبتلایان به زخم معده یا دیگر مشکلات معده توصیه نمی‌شود.

اختلالات خونریزی

کافئین موجود در چای سیاه می‌تواند باعث کندی لخته شدن خون شود. این مورد در افراد نشان داده نشده است، اما در صورت بروز اختلال خونریزی، کافئین را با احتیاط مصرف کنید.

مشکلات قلبی

کافئین موجود در چای سیاه و سبز، باعث ایجاد ضربان قلب نامنظم در افراد خاص می‌شود. اگر بیماری قلبی دارید، مصرف کافئین را محدود کنید.

کاهش زیبایی

مصرف منظم چای سیاه در طول زمان، باعث تغییر رنگ، سایش و لکه روی دندان‌ها می‌شود. بنابر این، چای سبز یا دمنوش‌های دیگر را جهت جلوگیری از این موضوع، مصرف کنید.

فشار خون بالا

کافئین موجود در چای سیاه، ممکن است فشار خون را در افرادی که فشار خون بالا دارند، افزایش دهد. چای سیاه، به‌طور معمول حاوی کافئین بیشتر نسبت به چای سبز و سفید است و هر چه بیشتر چای خیس بخورد، مقدار کافئین آن بیشتر می‌شود.