کد خبر: ۴۵۳۸۸۴
جمعه ۲۳ مهر ۱۴۰۰ ۱۸:۱۶

خواص بی شمار چای عناب!

چای عناب براي بيش از ۴۰۰۰ سال يک درمان سنتی بوده و به عنوان نوشيدنی ارزشمندي سالم باقی مانده است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مردم چینی که بسیار مراقب سلامتی هستند، اغلب عناب را به عنوان یک میان وعده طبیعی یا دسر مصرف می‌کنند، زیرا میوه آن به طرز مطبوعی شیرین است و مملو از ویتامین C، ویتامین A، پروتئین، پتاسیم، آهن، کلسیم و مقدار کمی ویتامین دیگر است. طبع دمنوش عناب معتدل و مرطوب می‌باشد.
چای عناب نوعی چای سنتی یا گیاهی است که از میوه‌های خشک بوته عناب تهیه می‌شود. این میوه به عنوان خرما چینی یا خرما قرمز نیز شناخته می‌شود. رنگ چای، قرمز یاقوتی یا قرمز مارون است، شبیه رنگ میوه خشک اصلی است.
دلیل استفاده و احترام بسیار زیاد این چای از هزاران سال پیش، ترکیب غلیظ مواد مغذی از جمله برخی از آنتی اکسیدان‌های منحصر به فرد است. چای عناب می‌تواند ویتامین C و انواع مختلفی از پلی فنول‌ها و همچنین پتاسیم، آهن و ویتامین‌های گروه B مختلف را تأمین کند.فواید چای عناب از مهمترین مزایای چای عناب می‌توان به توانایی آن در رفع یبوست، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت سلامت استخوان و افزایش گردش خون اشاره کرد. چای عناب یک روش عالی برای افزایش دریافت ویتامین B و C است.
آنتی اکسیدان
چای عناب با داشتن مقادیر کافی ویتامین C و سایر فلاونوئیدهای دیگر، مقدار زیادی آنتی اکسیدان را در هر فنجان دارد، که می‌تواند به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن کمک کند و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.درمان یبوستچای عناب به عنوان اثرات تحریک کننده‌ای روی سیستم گوارشی شناخته شده است و قادر است علائم تحریک کننده یبوست، سندرم روده تحریک پذیر و سایر مشکلات شایع معده را تسکین دهد. کاهش اضطراب
هزاران سال است که از چای عناب به طور سنتی برای تسکین جسم و روان استفاده می‌شود و تحقیقات مدرن نشان داده است که می‌تواند به کاهش سطح هورمون استرس و کاهش اضطراب و تغییرات خلقی کمک کند.
درمان سرماخوردگیقدرت تقویت کننده سیستم ایمنی چای عناب کاملاً شناخته شده است و می‌تواند به تسکین سرماخوردگی، علائم آنفولانزا و تب کمک کند. میزان ویتامین C موجود در چای عناب باعث تولید سلول‌های سفید خون، خط اصلی دفاع برای بدن می‌شود. اثرات ضد التهابی گلودرد را نیز تسکین می‌دهد.
سلامت استخوان
مقدار مناسبی از مواد معدنی در چای عناب وجود دارد، یعنی آهن، کلسیم و فسفر، که می‌تواند به بهبود تراکم مواد معدنی استخوان و محافظت در برابر پوکی استخوان کمک کند.عادت‌های خواب
همانطور که گفته شد، چای عناب می‌تواند ذهن را تسکین دهد، که باعث می‌شود آن را به عنوان یک کمک کننده طبیعی برای خواب، درست قبل از خواب استفاده کنید.
سلامت قلب و عروق
چای عناب دارای مقادیر زیادی آهن است که برای گردش خون عالی است، زیرا برای هر گلبول قرمز لازم است. این به معنای اکسیژن رسانی بیشتر به قسمت‌هایی از بدن است که به آن نیاز دارند، در حالی که پتاسیم به کاهش فشار خون کمک می‌کند.
بهبود ظاهر پوستفلاونوئیدها و ترکیبات فنلی موجود در چای عناب قادرند رادیکال‌های آزاد را قبل از آسیب به پوست خنثی کنند، بنابراین از چین و چروک، لکه‌های پیری و لکه‌ها جلوگیری می‌کنند.عوارض جانبی چای عناب
با وجود مزایای فراوان، برخی عوارض جانبی مانند عوارض بارداری و تداخلات بالقوه دارویی وجود دارد. مانند هر نوع چای گیاهی، فقط از چای عناب به میزان متوسط استفاده کنید. تحقیقات متناقض در مورد ایمنی این چای برای زنان باردار منجر به توصیه‌ای کلی برای خودداری از مصرف آن شده است.اگر دیابتی هستید، این چای می‌تواند قند خون شما را خطرناک کاهش دهد، بنابراین اقدامات احتیاطی را انجام دهید. قبل از افزودن این چای به برنامه روزانه خود، با پزشک خود صحبت کنید.