

چای ماسالا چیست + [خواص چای ماسالا برای مردان]

سال هاست که بسیاری از مردم بدون توجه به تنوع و خواص نوشیدنی ها فقط چای سیاه مصرف می کنند. نوشیدن چای در طول روز کاملاً آرامش بخش است اما مصرف زیاد چای سیاه بطور زیاد، باعث کم خونی، تحریک معده و ... می شود که حتی برخی مواقع نوشیدن چای برای بدن عادی می شود و ممکن است حس انرژی به افراد ندهد. راه حل این مشکل انتخاب یک نوشیدنی جایگزین سالم و خوش طعم مانند چای ماسالا است.

به گزارش خبرگزاری گزارش خبر، سال هاست که بسیاری از مردم بدون توجه به تنوع و خواص نوشیدنی ها فقط چای سیاه مصرف می کنند. نوشیدن چای در طول روز کاملاً آرامش بخش است اما مصرف زیاد چای سیاه بطور زیاد، باعث کم خونی، تحریک معده و ... می شود که حتی برخی مواقع نوشیدن چای برای بدن عادی می شود و ممکن است حس انرژی به افراد ندهد. راه حل این مشکل انتخاب یک نوشیدنی جایگزین سالم و خوش طعم مانند چای ماسالا است. ماسالا از چای سیاه و انواع ادویه مانند زنجبیل، دارچین، فلفل سیاه و هل تهیه می شود که دارای طبع گرم بوده و به هضم بهتر و افزایش انرژی کمک می کند. برای مردان چای ماسالا باعث بهبود گردش خون، افزایش تمرکز، تقویت سیستم ایمنی و کاهش خستگی می شود و یک گزینه مناسب برای شروع روز است.

چای ماسالا و تاریخچه آن

چای ماسالا یکی از نوشیدنی های محبوب هندی است که از شیر و ادویه های گرم مانند زنجبیل، دارچین، هل و فلفل سیاه تهیه می شود. اولین شکل این نوشیدنی بیشتر ترکیبی از ادویه و گیاهان دارویی بود و بعدها با ورود چای از چین به هند، نسخه امروزی آن شکل گرفت. در طول زمان، چای ماسالا از هند به دیگر کشورهای آسیایی و سپس سراسر دنیا رسیده و هر منطقه آن را با مواد و سبک مخصوص خود تطبیق داده است.

ترکیبات و ادویه های چای ماسالا

چای ماسالا از ادویه های گرم تهیه می شود که هر کدام خاصیت تقویتی دارند و با هم یک نوشیدنی سالم و انرژی زا ایجاد می کنند. از خواص چای ماسالا برای مردان می توان به تقویت سیستم ایمنی، بهبود گوارش مفید، بهبود جریان خون، افزایش انرژی بدن و حمایت از سلامت جنسی اشاره کرد. در ادامه نقش هر ادویه را برای شما نوشته ایم:

زنجبیل

زنجبیل جریان خون را افزایش داده و انرژی بدن را بالا می برد. این ویژگی برای بهبود قدرت بدنی، افزایش تمرکز، هضم غذا و حتی تقویت عملکرد جنسی مردان موثر است.

دارچین

دارچین گردش خون را تقویت می کند و قند خون را متعادل نگه می دارد همچنین دارچین استرس را کاهش داده و از سلامت قلب و سیستم هورمونی حمایت می کند که برای انرژی پایدار در طول روز اهمیت دارد.

هل

هل آرام بخش است و به بهبود عملکرد تنفسی و گوارشی کمک می کند و رایحه هل حس نشاط به افراد می بخشد.

فلفل سیاه

فلفل سیاه جذب مواد مغذی و سطح انرژی را بالا برده و گردش خون را تقویت کرده و به بدن کمک می کند بهتر با خستگی و بی حوصلگی کنار بیاید.

میخک

میخک دارای خاصیت ضد التهابی، تقویت کننده سیستم ایمنی است و باعث هضم و کاهش التهاب می شود.

چای ماسالا دلیل داشتن آنتی اکسیدان و ترکیبات ضد التهابی باعث کاهش التهاب مزمن، تقویت سیستم ایمنی و محافظت از سلول ها شده و ادویه هایی مانند زنجبیل و فلفل سیاه، فعالیت گوارشی، بهبود هضم و کاهش نفخ را افزایش می دهند. دارچین و هل در تنظیم قند خون نقش مهمی دارند.

فواید چای ماسالا برای مردان

چای ماسالا سلامت مردان را تقویت می کند. زنجبیل و دارچین موجود در ماسالا جریان خون را افزایش می دهند و در تقویت انرژی و تمرکز نقش مهمی دارد. برخی ترکیبات ماسالا بر روی کاهش هورمون استرس تاثیر می گذارند. دارچین و هل سلامت سیستم غدد و تعادل قند خون، پایداری انرژی و عملکرد متابولیک را بهبود می دهند.

نحوه مصرف و طرز تهیه چای ماسالا

چای ماسالا یک نوشیدنی خوش طعم و گرم است که آماده کردن و مصرف اصولی آن بسیار پر اهمیت است تا بدن دچار حساسیت یا تحریک نشود. در ادامه، روش تهیه، شیوه مصرف مربوط به این نوشیدنی آورده شده است تا استفاده از آن دقیق تر و سالم تر باشد.

طرز تهیه چای ماسالا

برای تهیه چای ماسالا ابتدا شیر و آب را به نسبت مساوی در ظرف بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس یک قاشق مرباخوری ادویه ماسالا شامل دارچین، زنجبیل، هل، فلفل سیاه و میخک اضافه کنید و اجازه دهید عطر ادویه ها آزاد شود. وقتی مخلوط شروع به گرم شدن کرد، یک قاشق چای خشک اضافه کرده و حدود ۵ تا ۷ دقیقه اجازه دهید همه مواد با هم بجوشند تا رنگ و طعم یکنواخت شود. در آخر، با توجه به ذائقه خود می توانید مقداری شیرین کننده طبیعی مانند عسل اضافه کنید. دم کردن طولانی با حرارت بالا کیفیت ادویه ها را کم می کند، پس حرارت ملایم بهترین گزینه است.

روش مصرف چای ماسالا

چای ماسالا را بهتر است یک تا دو بار در روز مخصوصا در صبح یا چند ساعت بعد از غذا برای جلوگیری از ناراحتی معده بنوشید. مصرف قبل از فعالیت بدنی انرژی بیشتری می دهد و تمرکز را تقویت می کند. توصیه می شود شبها چای ماسالا مصرف نکنید زیرا ادویه ها و کافئین خواب را مختل می کنند.

توصیه های پزشکی و تداخلات دارویی

افرادی که دچار زخم معده، رفلاکس شدید، سندرم روده تحریک پذیر یا حساسیت به ادویه ها هستند، باید مصرف ماسالا را محدود یا با پزشک مشورت کنند. در بیماران مبتلا به فشار خون بالا یا مشکلات قلبی، مصرف زیاد دارچین و زنجبیل روی گردش خون و ضربان قلب اثر می گذارد. کسانی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند به دلیل اینکه چای ماسالا دارای میخک و زنجبیل است شاید اثر دارو را تقویت کنند. در افراد دیابتی، دارچین ممکن است قند خون را پایین تر بیاورد، پس حتما قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

بهترین نسبت ادویه ها برای تهیه چای ماسالا چیست؟

برای تهیه چای ماسالا، بهترین نسبت شامل یک واحد دارچین، نیم واحد زنجبیل، یک چهارم واحد فلفل سیاه، یک چهارم واحد هل و مقدار بسیار کم میخک است. این ترکیب طعم گرم و قوی ایجاد می کند، بدون اینکه ادویه خاصی بر بقیه غلبه کند. اگر دوست دارید چای ماسالا تند باشد، مقدار زنجبیل و فلفل را کمی بیشتر کنید، اما حواستان باشد که نباید زیاده روی کنید.

مصرف چای ماسالا به همراه چه خوراکی هایی توصیه می شود؟

چای ماسالا با خوراکی های سبک و سالم مانند بیسکویت جو، نان تست با عسل، خرما یا خشکبار ترکیب خوبی دارد. برای صبحانه می توان آن را کنار پنیر کم نمک یا نان و کره بادام زمینی میل کرد تا انرژی پایداری ایجاد شود. این چای با شیرینی های خیلی پرچرب یا سنگین توصیه نمی شود، چون ممکن است برای دستگاه گوارش سنگین شود.

آیا می توان چای ماسالا را با سایر دمنوش ها ترکیب کرد؟

بله، چای ماسالا را می توان با دمنوش هایی مثل دارچین، زعفران یا رازیانه ترکیب کرد تا طعم و خواص متفاوتی ایجاد شود. ترکیب با زعفران رایحه

ملایم تری می دهد و مصرف با رازیانه برای افرادی که هضم حساس دارند مناسب است. اما ترکیب ماسالا با دمنوش های قوی مانند نعناع یا چای سبز ، طعم اصلی ماسالا را تغییر می دهد.

این مطلب برگرفته از محتوای آموزشی آموزشگاه دنیز است، یک آموزشگاه فنی و حرفه ای معتبر که دوره های تخصصی باریستا، آموزش کیک کافی شاپی ، کافه داری و مهارت های مرتبط دیگر را برگزار می کند. اگر به قهوه و تهیه انواع دمنوش های کافه ای علاقمندید پیشنهاد می کنیم به صفحه آموزشی زیر در سایت دنیز سر بزنید:

[/https://denizedu.com/course/coffee-shop-class](https://denizedu.com/course/coffee-shop-class)