

خواص بی شمار چای عنب!

چای عنب برای بیش از ۴۰۰۰ سال یک درمان سنتی بوده و به عنوان نوشیدنی ارزشمندی سالم باقی مانده است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مردم چینی که بسیار مراقب سلامتی هستند، اغلب عنب را به عنوان یک میان وعده طبیعی یا دسر مصرف می کنند، 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 عنب معتدل و مرطوب می باشد.

چای عنب نوعی چای سنتی یا گیاهی است که از میوه های خشک بوته عنب تهیه می شود. این میوه به عنوان خرما چینی یا خرما قرمز نیز شناخته می شود. رنگ چای، قرمز یا قهوه ای 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 اکسیدان های منحصر به فرد است. چای عنب می تواند ویتامین C و انواع مختلفی از پلی فنول ها و همچنین پتاسیم، آهن و ویتامین های گروه B مختلف را تأمین کند. فواید چای عنب از مهمترین مزایای چای عنب می توان به توانایی آن در رفع یبوست، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت سلامت استخوان و افزایش گردش خون اشاره کرد. چای عنب یک روش عالی برای افزایش دریافت ویتامین B و C است.

آنتی اکسیدان

چای عنب با داشتن مقادیر کافی ویتامین C و سایر فلاونوئیدهای دیگر، مقدار زیادی آنتی اکسیدان را در هر فنجان دارد، که می تواند به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن کمک کند و خطر بیماری های مزمن را کاهش دهد. درمان یبوست چای عنب به عنوان اثرات تحریک کننده ای 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 عنب به طور سنتی برای تسکین جسم و روان استفاده می شود و تحقیقات مدرن نشان داده است که می تواند به کاهش سطح هورمون استرس و کاهش اضطراب و تغییرات خلقی کمک کند.

درمان سرماخوردگی قدرت تقویت کننده سیستم ایمنی چای عنب کاملاً شناخته شده است و می تواند به تسکین سرماخوردگی، علائم آنفولانزا و تب کمک کند. میزان ویتامین C موجود در چای عنب باعث تولید سلول های سفید خون، خط اصلی دفاع برای بدن می شود. اثرات ضد التهابی کلودرد را نیز تسکین می دهد.

سلامت استخوان

مقدار مناسبی از مواد معدنی در چای عنب وجود دارد، یعنی آهن، کلسیم و فسفر، که می تواند به بهبود تراکم مواد معدنی استخوان و محافظت در برابر پوکی استخوان کمک کند. عادت های خواب

همانطور که گفته شد، چای عنب می تواند ذهن را تسکین دهد، که باعث می شود آن را به عنوان یک کمک کننده طبیعی برای خواب، درست قبل از خواب استفاده کنید.

سلامت قلب و عروق

چای عنب 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 قسمت هایی از بدن است که به آن نیاز دارند، در حالی که پتاسیم به کاهش فشار خون کمک می کند.

بهبود ظاهر پوست فلاونوئیدها و ترکیبات فنلی موجود در چای عنب قادرند رادیکال های آزاد را قبل از آسیب به پوست خنثی کنند، بنابراین از چین و چروک، لکه های پیری و لکه ها جلوگیری می کنند. عوارض جانبی چای عنب

با وجود مزایای فراوان، برخی عوارض جانبی مانند عوارض بارداری و تداخلات بالقوه دارویی وجود دارد. مانند هر نوع چای گیاهی، فقط از چای عنب به میزان متوسط استفاده کنید. تحقیقات متناقض در مورد ایمنی این چای برای زنان باردار منجر به توصیه ای کلی برای خودداری از مصرف آن شده است. اگر دیابتی هستید، این چای می تواند 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.