

Soyuq havalarda ən sevimli içkimiz olan çay sağlamlığımızı ciddi zərərlər vura bilər. Bunu bir qrup avropalı alimin birgə araşdırmasının nəticələri iddia edir. Araşdırma nəticələrinə görə soyuğa aldanaraq içimizi isitmək üçün qaynar istehlak etdiyimiz maye zamanla qida borusu xərçənginə səbəb olur.

Qışın ən sevdiyimiz içkisi

Ümumiyyətlə, çay bizim ölkəmizdə sudan sonra ən çox istehlak edilən ikinci içkidir. Düzdür, gənc nəsillə daha çox soyuq içkilərə üstünlük verir, amma soyuq aylarda onların da çox istehlak etdiyi içki çaydır. Çay içərkən əsas diqqət edilməli məqamlardan biri şəkər istifadəsindədir, digər vacib məqam isə çayın temperaturudur.

Üçüncü vacib məsələ isə çayın yeməklə bərabər və ya yeməkdən dərhal sonra içilməsidir. Bu zaman bədəndəki dəmir nisbətini azaldan çay orqanizmə ciddi zərər verir. Çayın tərkibindəki tanın turşusu qidalardan alınan dəmirin bədəne sorulmasının qarşısını alır. Səhərlər yumurta ilə çayı bir yerdə qəbul etmək isə bədəne xeyirdən daha çox zərər verir, çay əvəzinə meyvə şirəsi ilə yumurtanı birlikdə qəbul etmək daha xeyirlidir.

İddialara görə isti çay qida borusunun toxumalarını məhv edərək bir müddət sonra xərçəng şişlərinə səbəb olur. Qida borusu

Kimin ağrıyır canı... Az çay içsin mərcanı!

Dünya qara çaydan imtina edərək yaşıl və ağ çayla dostlaşır

çay istehlakı daha çox sidiyə getməyə səbəb olur ki, bu da böyrəklərin süzməsinə əngəl törədir. Revmatizm xəstəliyi olan insanlara çox çay qəbul etmək məsləhət görülmür. Çayın tərkibində oksalat turşusu çox olduğu üçün böyrəklərdə daş və qum olan insanlar üçün təhlükəlidir.

Təzyiqi yüksək olanlar, habelə qaraciyər xəstəliyi olanlar üçün çayın zərərli çoxdur. Çaydakı zərərli əlavə, hər dəfə çay qəbul edərkən onunla birlikdə istehlak edilən şəkər miqdarı da yüksək olur. Piylənmə, ürək, qan-damar xəstəliklərinə səbəb olan şəkər qəbulu çay saatlarında daha çox olur. Qəndsiz çay içənlər bundan siğortalıdır hesab etsə də sadə çay orqanizmi xəstəliklərə qarşı zəifdir. Ən böyük zərər rindən olan dəmir əksikliyinə səbəb olması anemiyadan əziyyət çəkənlərin sayını hər gün bir az da artırır.

xiləyə məruz qaldığı üçün faydasını itirmiş olur.

Əgər təbii halda yetişdirilibsə qara çay faydalıdır, nəzərə alsaq ki, hazırda satışda istehlakçıya təklif olunan çayların əksəriyyəti süni formada rəngləndirilir, o zaman bu faydalardan danışmaq yersizdir. Təbii olduğuna inandığınız qara çay gündə 4 fincan qəbul edilərsə zərərli deyil, faydalıdır.

Təbii qara çay qandakı xolesterol səviyyəsini aşağı salır, xərçəng riskini minimuma endirir, həzmi yüngülləşdirir, beyni gücləndirir, tərkibində florid olduğu üçün diş çürüməsinin qarşısını alır, qan damarlarını genişləndirərək qanın damarlarda hərəkətini asanlaşdırır. Amma nəzərə alın ki, bu sadələşdirilmişdir.

yalnız təbii halda yetişdirildiyinə əmin olduğunuz çay üçün keçərlidir və həmin təbii çay qaynar yox, ilıq halda qəbul edilərsə



rola malikdir.

İstehsalçıların sayəsində qara çay istehlakı azalır

Qara çay istehsal edilərkən, çay yarpaqları bu bitkidən əldə edilən digər çay növlərinə görə daha çox oksidlənir. Buna görə də qoxusu və dadı digər çaylara nisbətən daha kəskinir. Faydasının itməsinə səbəb uzun müddət oksidləşməyə məruz qalaraq qida dəyərini itirməsidir. Qara çay dünyada yaşıl və ağ çaya nisbətən daha çox istehlak edilirdi, amma istehsal prosesində məruz qaldığı usullara görə zərərli sübut edildikcə yaşıl və ağ çaylar ondan ön plana keçir.

Qara çayın istehsalında istifadə edilən müasir texniki üsullar çayın saxlanma müddətini artırmaqla faydasını da azaltmış



xərçənginin ən təhlükəli növ olduğunu qeyd edən alimlər son illər, xüsusilə, müsəlman ölkələrində çaya olan düşkünlüyün bu növ xərçəngin sürətlə yayılmasına səbəb olduğunu bildirirlər.

Qida borusu xərçənginin ilkin əlaməti udqunmada çətinlikdir. Bu xərçəngə yoluxan insanlar nəinki kənar qidaları, eləcə də ağız suyunu udmaqda belə çətinlik çəkirlər. Bu səbəbdən həkimlər çayı, habelə sulu yeməkləri qaynar yox, ilıq halda istehlak etməyi məsləhət görür.

Fayda əvəzinə xəstəlik

Bu gün satışda olan qara çayların demək olar ki, hamısının istehsal prosesində müxtəlif dəyişikliyə məruz qaldığını nəzərə alsaq o zaman təbii qara çay olmadığına əmin olmaq olar. Bu səbəbdən də gündən 3 stəkandan çox qara çay içməklə orqanizminizin narahatlığını artır bilərsiniz, bundan əlavə qan laxtalanmasına, ishala səbəb ola bilər.

Gün boyu çayın ifrat istehlakı qəbizlik, əsəb problemləri, yüksək təzyiq, baş ağrıları, əl titrəməsi, səbəbsiz sıxıntı hissi və yuxusuzluğa səbəb olur. O cümlədən çox



Hec xeyri yoxdur?

Qara çayın orqanizmə faydası olub-olmaması ilə bağlı çox az araşdırma aparılır. Çünki hazırda istehsal edilən qara çaylar istehsal prosesində olduqca çox müda-

faydalıdır.

Əgər tam təbii qara çay içirsinizsə, o sizi iflicdən qoruyur, infarkt riskini azaldır. Antioksidant baxımından zəngin olan təbii qara çay böyrək daşının əriməsində xüsusi

olur. Bu üsullar sayəsində yaşıl çay tərəvəzini ən çox 1 il qoruyursa qara çay illərlə olduğu kimi qala bilər: "Əgər çayınızı 1 dəqiqəyə dəmlənsə o zaman bilin ki tərkibində 5 dəqiqəyə dəmlənən çaydan 2 dəfə artıq kofein var. 1 stəkan qara çay təxminən 50 mq kofein ehtiva edir. Yaşıl çayda bu miqdar 8-25 mq arasındadır. Buna görə də qara çay eynilə qəhvə kimi gümrahladır və enerji verir. Əlbəttə, artıq kofeinin yuxusuzluğa, tərləməyə, narahatlığa, stressə və həyəcana səbəb olacağını da bilmək vacibdir.

Qara çay, digər çaylar kimi hazırlanmasında istifadə edilən yarpağın növünə görə müxtəlif keyfiyyət dəyərlərinə malikdir. Ən keyfiyyətli qara çay, çay yarpağının bütün olaraq istifadə edilərək istehsal edilən çaydır. Son illər çay yarpaqlarının özəyini hələ sütün ikən dərib ağ çay istehsal edən istehsalçılar bununla da qara çayın qida dəyərini öldürmüş olurlar. Odur ki, mahnıda deyildiyi kimi, canınız ağrıtanda bol mərcanı çay içmək əvəzinə çiçəklərdən dəmlənmiş təbii çaylara üstünlük verin. Axı satışdakı qara çayların təbii olmadığını hamımız bilirik...

Lalə Mehralı