



Τσάι Πράσινο

Οι ιδιότητες και τα οφέλη του πράσινου τσαγιού είναι γνωστές εδώ και αιώνες σε πολλούς Ασιατικούς πολιτισμούς. Ωστόσο στο δυτικό κόσμο το πράσινο τσάι έγινε δημοφιλές πρόσφατα. Μόνο το τελευταίο διάστημα η επιστήμη έχει αρχίσει να παίρνει στα σοβαρά υπόψη τα πολύ οφέλη της κατανάλωσης του πράσινου τσαγιού. Πολλές ερευνητικές μελέτες έχουν συγκεντρώσει στοιχεία που υποστηρίζουν αυτούς τους ισχυρισμούς. Οι έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση πράσινου τσαγιού μπορεί να έχει θετική επίδραση στην καρδιαγγειακή υγεία, μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του στρες που σχετίζεται με προβλήματα υγείας και μπορεί να έχει ένα θετικό ρόλο στην πρόληψη από συγκεκριμένα είδη καρκίνου. Πολλές ερευνητικές μελέτες έχουν συγκεντρώσει στοιχεία που υποστηρίζουν αυτούς τους ισχυρισμούς. Οι έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση πράσινου τσαγιού μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στην καρδιαγγειακή υγεία, μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του στρες που σχετίζεται με προβλήματα υγείας και μπορεί να έχει ένα ρόλο στην πρόληψη συγκεκριμένων ειδών καρκίνου. Τα φύλλα πράσινου τσαγιού υποβάλλονται σε ελάχιστη οξείδωση, σε αντίθεση με τα φύλλα του μαύρου τσαγιού, όπου βοηθάει στην διατήρηση μεγάλου ποσοστού των αντιοξειδωτικών που περιέχει. Ενώ υπάρχουν πολλοί τρόποι στο πώς μεγαλώνει και επεξεργάζεται το πράσινο τσάι, το κοινό στοιχείο μεταξύ όλων αυτών των τρόπων είναι ότι εξασφαλίζουν ότι οι πολυφαινόλες και τα αντιοξειδωτικά διατηρούνται στο μέγιστο βαθμό. Το πράσινο τσάι ειδικά περιέχει υψηλές ποσότητες ενός φυσικού είδους πολυφαινολών γνωστό ως φλαβονοειδή, τα οποία έχουν τραβήξει το ενδιαφέρον των ερευνητών χάρη στα πολλά οφέλη που έχουν για την υγεία. Το πράσινο τσάι είναι επίσης πλούσιο σε μέταλλα όπως χρώμιο, ψευδάργυρο και μαγγάνιο. Επίσης είναι μια καλή πηγή βιταμίνης C.

Οφέλη του πράσινου τσαγιού για την υγεία

Το πράσινο τσάι έχει μια μεγάλη ιστορία, ειδικά στην Κίνα, καθώς είναι εγγενές σε αυτή την περιοχή. Είναι αναπόσπαστο μέρος της αρχαίας Κινέζικης κουλτούρας εδώ και 4000 χρόνια. Είναι παραδοσιακά γνωστό πως το πράσινο τσάι βελτιώνει γενικά την υγεία και την ευεξία, εξορκίζει τις ασθένειες και διατηρεί την νεότητα. Πιο συγκεκριμένα πιστεύεται ότι το πράσινο τσάι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και διατηρεί την καλή υγεία της καρδιάς. Βελτιώνοντας το κυκλοφοριακό σύστημα του σώματος, πιστεύεται επίσης πως απομακρύνει καρδιαγγειακές ασθένειες όπως στηθάγχη και εγκεφαλικά, καθώς και άλλα προβλήματα όπως σακχαρώδη διαβήτη. Σύμφωνα με την παραδοσιακή Κινέζικη σοφία, το πράσινο τσάι μειώνει το στρες και ηρεμεί τα νεύρα. Είναι γνωστό πως είναι γενικά καλό για την ψυχική υγεία και θεωρείται ότι βοηθάει στο να κρατήσει το μυαλό ευκίνητο και σε εγρήγορση. Παραδοσιακά πιστεύεται επίσης ότι έχει αντιγηραντικές ιδιότητες, διανοητικά και σωματικά. Κρατώντας το μυαλό ευκίνητο, την εμφάνιση νεανική, το σώμα και το δέρμα υγιές, πιστεύεται ότι το πράσινο τσάι προωθεί την μακροζωία. Παρόλο που αυτοί οι ισχυρισμοί έχουν γίνει για χιλιάδες χρόνια, μόνο η πρόοδος της επιστήμης και της φαρμακολογίας έδωσε την δυνατότητα να δοκιμαστούν αυτοί οι ισχυρισμοί και να γίνει κατανοητός ο μηχανισμός τους.

Έρευνες για τα οφέλη του πράσινου τσαγιού

Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε φυσικά αντιοξειδωτικά γνωστά ως πολυφαινόλες. Οι ευεργετικές ιδιότητες αυτών των αντιοξειδωτικών είναι γνωστές στην επιστήμη για αρκετό καιρό τώρα. Μεταξύ αυτών των ιδιοτήτων είναι ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, αντιγηραντικές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Με την βοήθεια των ερευνών τώρα γνωρίζουμε ότι τα αντιοξειδωτικά στο πράσινο τσάι πολεμούν τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες στο σώμα, μια δράση που έχει πολυάριθμες θετικές επιδράσεις στην υγεία.

Επιδράσεις στη καρδιαγγειακή υγεία

Οι έρευνες που έγιναν ειδικά στο πράσινο τσάι έδειξαν πως η κατανάλωση του, μπορεί να μειώσει τους κινδύνους από καρδιακές παθήσεις και άλλα καρδιαγγειακά προβλήματα όπως εγκεφαλικά και στηθάγχη. Σε μελέτη που έγινε στην Ιαπωνία, οι συμμετέχοντες που καταναλώνανε μία ή περισσότερες κούπες πράσινου τσαγιού την ημέρα είχαν μειωμένο κίνδυνο της υπαραχνοειδούς αιμορραγίας κατά 26% και 44% αντιστοίχως σε σύγκριση με όσους δεν καταναλώνανε πράσινο τσάι. Είναι γνωστό πως το πράσινο τσάι βελτιώνει την

υγεία των κυττάρων των τοιχωμάτων των αρτηριών, γνωστά ως ενδοθηλιακά κύτταρα. Μελέτες δείχνουν ότι χάρη στις αντιοξειδωτικές ιδιότητες μπορεί να βοηθήσει στην διατήρηση αυτών των κυττάρων και να ελαχιστοποιήσει την δημιουργία της πλάκας στα τοιχώματα των αρτηριών. Αυτό το εύρημα έχει μεγάλη σημασία για τις καρδιακές ασθένειες και τα προβλήματα που σχετίζονται με την αρτηριακή πίεση. Τα ευρήματα από τις μελέτες πάνω στην σχέση μεταξύ της κατανάλωσης πράσινου τσαγιού και των επιπέδων της χοληστερίνης στο αίμα δείχνουν ότι το πράσινο τσάι μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης στους ανθρώπους μέσω της μείωσης της απορρόφησης της χοληστερίνης στο έντερο. Μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από μια ομάδα στο Πανεπιστήμιο του Birmingham έδειξε ότι η ταχύτητα οξείδωσης του λίπους σε άτομα που προσλαμβάνανε πράσινο τσάι ήταν 17% υψηλότερη σε σχέση με άτομα που προσλαμβάνανε εικονικό φάρμακο (placebo). Αυτό δείχνει ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού συνδέεται με την μείωση του βάρους και αυτό έχει συνέπειες σε πολλές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Ενίσχυση του IQ

Σύμφωνα με έρευνα από το πανεπιστήμιο της Βασιλείας στην Ελβετία, το πράσινο τσάι βοηθά στην καλύτερη επικοινωνία των διαφόρων περιοχών του εγκεφάλου, ενώ οι επιστήμονες κατέγραψαν σημαντικές βελτιώσεις σε ασκήσεις μνήμης σε άτομα που καταναλώνουν πράσινο τσάι. Όπως αναφέρει το Onmed, με τη βοήθεια της μαγνητικής απεικόνισης, οι επιστήμονες κατέγραψαν σημαντική αύξηση στις συνάψεις των νευρώνων μεταξύ του πλευρικού και του πρόσθιου φλοιού του εγκεφάλου. Προηγούμενες έρευνες είχαν αποδείξει τις ευεργετικές ιδιότητες του πράσινου τσαγιού για την υγεία μας, αλλά η συνεισφορά του στους μηχανισμούς των νευρώνων του εγκεφάλου δεν ήταν γνωστές μέχρι τώρα. Τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιεύθηκαν στην επιθεώρηση Psychopharmacology.

Μείωση του στρες και ψυχική υγεία

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού φαίνεται να βοηθάει στην μείωση του στρες και των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το στρες. Σε μελέτη που έγινε στην Ιαπωνία το 2009 και δημοσιεύτηκε στο American Journal of Clinical Nutrition έδειξε ότι η αυξημένη και πιο συχνή κατανάλωση του πράσινου τσαγιού σχετίζεται με την μειωμένες ενδείξεις κατάθλιψης και συμπτωμάτων που συνδέονται με την κατάθλιψη. Αρκετές άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι το πράσινο τσάι μπορεί να έχει θετική συσχέτιση με την ψυχική ευεξία και μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των επιπτώσεων του στρες. Αξιοσημείωτα μερικές μελέτες

έχουν συνδέσει την τακτική κατανάλωση πράσινου τσαγιού με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης του Αλτσχάιμερ.

Πράσινο τσάι και καρκίνος

Το πράσινο τσάι περιέχει τα φλαβονοειδή αντιοξειδωτικά σε αφθονία. Αυτά φυσικά τα αντιοξειδωτικά πιστεύεται ότι έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες και οι έρευνες συνεχίζονται για να καταλάβουμε περισσότερο αυτές τις ιδιότητες. Σύμφωνα με τα τελευταία ευρήματα, πιστεύεται ότι τα φλαβονοειδή περιέχουν ιδιότητες που μπορεί να αναστείλουν την ανάπτυξη και εισβολή των όγκων. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα μελετηθήκαν οι διατροφικές συνήθειες μεγάλης ομάδας γυναικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τακτική κατανάλωση μανιταριών σε συνδυασμό με το πράσινο τσάι σχετιζόταν με εντυπωσιακή μείωση 90% του καρκίνου του μαστού.

Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα

Το πράσινο τσάι έχει συνδεθεί από καιρό με την μακροζωία και με βελτιωμένο ανοσοποιητικό σύστημα. Πολλές πρόσφατες μελέτες επιβεβαιώνουν αυτό τον ισχυρισμό. Μια σημαντική μελέτη από μια ομάδα του Ινστιτούτο Linus Pauling στο Oregon των ΗΠΑ, έδειξε ότι το EGCG, ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό που υπάρχει στο πράσινο τσάι έχει μεγάλη ικανότητα να ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα μέσω της αύξησης των ρυθμιστικών κυττάρων T.

Πράσινο τσάι και αδυνάτισμα

Υπήρξε μεγάλο ενδιαφέρον στους επιστημονικούς κύκλους για την επίδραση που μπορεί να έχει η κατανάλωση πράσινου τσαγιού στο μεταβολισμό και στην μείωση του λίπους. Μελέτες έδειξαν ότι το πράσινο τσάι μπορεί να μειώσει την ποσότητα της κακής χοληστερίνης και να αυξήσει την οξείδωση του λίπους σε σημαντικό βαθμό. Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2005 από το Division of Cardiovascular Medicine στο Ιατρικό κέντρο του Πανεπιστημίου του Vanderbilt στο Nashville έδειξε πως τα άτομα που λαμβάνανε εμπλουτισμένο εκχύλισμα πράσινου τσαγιού για συγκεκριμένο διάστημα είχαν πάνω από 16% μειωμένα επίπεδα της κακής χοληστερίνης LDL σε σχέση με τα άτομα που παίρνανε ψεύτικο φάρμακο (placebo). Ευρήματα που δημοσιεύτηκαν το 1999 στο American Journal of Clinical Nutrition έδειξαν ότι το πράσινο τσάι έχει θερμογενετικές ιδιότητες. Οι θερμογενετικές ουσίες αυξάνουν το μεταβολισμό προκαλώντας την καύση περισσότερων

θερμίδων. Η έρευνα έδειξε ότι το πράσινο τσάι προκάλεσε πολύ μεγαλύτερη οξείδωση του λίπους από ό,τι θα μπορούσε να αποδοθεί απλώς στην περιεκτικότητα σε λίπος. Διαπιστώθηκε ότι έως και το 4% της ενέργειας που καταναλώθηκε σε 24 ώρες μπορούσε να αποδοθεί στο εκχύλισμα πράσινου τσαγιού. Αυτή η καύση θερμίδων λάμβανε χώρα σε όλη την διάρκεια της ημέρας. Καθώς το σώμα έχει την δική του ταχύτητα καύσης του λίπους που ευθύνεται για το 8-10% της καθημερινής καύσης θερμίδων, η καύση θερμίδων που προκάλεσε το πράσινο τσάι μεταφράστηκε στο εντυπωσιακό 35-45% αύξηση της θερμογένεσης την ημέρα. Σε μια μελέτη του 2003 που διεξήχθη στο Ταϊβάν σε 1210 άτομα, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που είχαν καταναλώσει τακτικά τσάι για περισσότερα από δέκα χρόνια είχαν μικρότερη περιφέρεια μέσης και μικρότερη αναλογία μέση ισχίων. Είχαν επίσης χαμηλότερο ποσοστό σωματικού λίπους. Από αυτά τα άτομα μόνο το 4% κατανάλωνε τακτικά μαύρο τσάι, το υπόλοιπο 96% κατανάλωνε πράσινο τσάι ή oolong τσάι. Σε μια ελεγχόμενη μελέτη που διεξήχθη στη Γαλλία το 2001, μελετήθηκε η επίδραση του πράσινου τσαγιού σε 70 υπέρβαρους άνδρες για 12 εβδομάδες. Τα ευρήματα έδειξαν μια μείωση 4,6% του συνολικού σωματικού βάρους. Οι ερευνητές, επίσης παρατήρησαν μια μείωση της αναλογίας μέση ισχίων κατά 4,5% στους συμμετέχοντες στην μελέτη. Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2000 στο Ταϊβάν, παρατηρήθηκαν οι επιδράσεις της κατανάλωσης πράσινου τσαγιού στην απορρόφηση του λίπους στο ήπαρ ποντικών που εκτρέφονταν με μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Παρατηρήθηκε ότι το πράσινο τσάι μείωσε τα επίπεδα αποθήκευσης του λίπους στο ήπαρ και στην καρδιά, και μείωσε αισθητά την απορρόφηση του λίπους. Τα σημαντικά ευρήματα αυτών των μελετών, καθώς και άλλων μελετών δείχνουν ότι το πράσινο τσάι έχει σημαντικές δυνατότητες για να βοηθήσει στην μείωση του λίπους και στην απώλεια βάρους.

Παρενέργειες του πράσινου τσαγιού

Επειδή είναι μια εντελώς φυσική ουσία, το πράσινο τσάι όταν καταναλώνεται με μέτρο, ή σύμφωνα με τις οδηγίες, δεν έχει γνωστές επιβλαβείς παρενέργειες. Φαρμακολογικά αποδεικτικά στοιχεία δείχνουν ότι το αντιοξειδωτικό του πράσινου τσαγιού σε πάρα πολύ υψηλές συγκεντρώσεις μπορεί να προκαλέσουν οξειδωτικό στρες και τοξικότητα του ήπαρ.