



Της δρ Δέσποινας Κατσώχ - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Το πράσινο τσάι είναι ένας...

θσαυρός! Πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, έχει αντικαρκινική και αντιφλεγμονώδη δράση, ενισχύει τον μεταβολισμό και καταπολεμά το στρες. Σε έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής και διατροφής αντικαθιστούμε βλαπτικές συνήθειες με άλλες που θωρακίζουν την υγεία μας.

Γιατί ωφελεί το πράσινο τσάι;

Μία κούπα πράσινο τσάι μπορεί να γίνει καθημερινή συντροφιά μας αντί για τα ζαχαρούχα αναψυκτικά ή πολλές κούπες καφέ. Και να πώς επιδρά θετικά:

Καρδιά. Η επιγαλλοκατεχίνη -μια από τις πολυφαινόλες που περιέχει το πράσινο τσάι και ανήκει στην οικογένεια των κατεχινών- βελτιώνει τη ροή του αίματος, μειώνει τη χοληστερόλη και την πίεση του αίματος, ενώ προστατεύει από την οξείδωση σωματιδίων LDL (κακή χοληστερόλη) που οδηγεί στην εμφάνιση αθηροσκλήρωσης.

Εγκέφαλος. Η επιγαλλοκατεχίνη έχει και άλλες θαυματουργές ιδιότητες: Προστατεύει τα κύτταρα του εγκεφάλου από νευροεκφυλιστικές διαταραχές όπως η νόσος του Πάρκινσον και του Αλτσχάιμερ. Συγκεκριμένα, εμποδίζει τον σχηματισμό πλακών βήτα-αμυλοειδούς, οι οποίες εκτιμάται ότι συμβάλλουν στην εκδήλωση του Αλτσχάιμερ. Ταυτόχρονα συμβάλλει στη βελτίωση της μνήμης.

Ελιξίριο νεότητας. Το πράσινο τσάι δρα ενάντια στην κυτταρική γήρανση: Παγιδεύει τις ελεύθερες ρίζες και μειώνει το οξειδωτικό άγχος, που γεννά πρόωρα την επιδερμίδα.

Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό. Αυτό σημαίνει ότι βοηθά να διατηρούμε το ιδανικό βάρος μας, αρκεί βέβαια να συνοδεύεται από ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

Προστατεύει τα δόντια. Καταπολεμά την εμφάνιση τερηδόνας, πλάκας και ουλίτιδας στο στόμα.

Απαλλάσσει από κούραση και υπνηλία. Αναζωογονεί τον οργανισμό και μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε.

Προστατεύει από τον καρκίνο. Αυτό το επιτυγχάνει χάρη στην αντιοξειδωτική

και αντιφλεγμονώδη δράση του. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι δρα προστατευτικά σε είδη καρκίνου όπως του οισοφάγου, της μήτρας και των πνευμόνων. Νέα μελέτη υποστηρίζει ότι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας πράσινου τσαγιού μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη καρκινικών όγκων στον προστάτη, μειώνοντας τις φλεγμονές και περιορίζοντας την απόπτωση των κυττάρων.

Πίνουν όλοι πράσινο τσάι;

Σε γενικές γραμμές, το πράσινο τσάι είναι κατάλληλο για όλους. Ωστόσο, οι υπερτασικοί οι οποίοι λαμβάνουν μέσω της φαρμακευτικής αγωγής τους ναυτολόγη -έναν βήτα αναστολέα- πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους για το αν επιτρέπεται να το καταναλώνουν, γιατί σύμφωνα με έρευνες Ιαπώνων επιστημόνων, το πράσινο τσάι μπορεί να μπλοκάρει την επίδραση της ναυτολόγης.

Προσεκτικές στην κατανάλωση πράσινου τσαγιού πρέπει να είναι και οι έγκυες αλλά και όσες θηλάζουν καθώς περιέχει καφεΐνη, όχι βέβαια στην ποσότητα που περιέχει ο καφές. Η καφεΐνη διαπερνά τον πλακούντα και φτάνει στο έμβρυο, ενώ αντίστοιχα περνά στο βρέφος μέσω του μητρικού γάλακτος. Για να εξουδετερώσουμε, τέλος, την τανίνη που περιέχει το τσάι και μπορεί να περιορίσει την απορρόφηση του σιδήρου από τα λαχανικά και τα φρούτα, προσθέτουμε λίγο λεμόνι, το οποίο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.

Επιπρόσθετα, μην πίνετε πράσινο τσάι με άδειο στομάχι: Οι τανίνες του αυξάνουν τα οξέα στο στομάχι και μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα, έμετο και ναυτία. Για τον ίδιο

Γιατί νυστάζω μετά το φαγητό;

Γιατί μόλις γευματίσουμε νιώθουμε τα βλέφαρα να βαρύνουν και αισθανόμαστε έντονη την ανάγκη να πάρουμε έναν σύντομο υπνάκο; Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την ανεπιθύμητη μεταγευματική υπνηλία;

Όταν καταναλώνουμε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα, τότε το σάκχαρο του αίματος ανεβαίνει απότομα και στη συνέχεια πέφτει ραγδαία, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται ξαφνική κόπωση και υπνηλία. Κρίσιμο ρόλο διαδραματίζει και η σεροτονίνη η «ορμόνη της ευτυχίας», καθώς πολλές τροφές εκτοξεύουν την παραγωγή της. Η σεροτονίνη επηρεάζει όχι μόνο τη διάθεσή μας αλλά και τους κύκλους του ύπνου μας: Τα αυξημένα επίπεδα της μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία. Τη σεροτονίνη αυξάνουν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που εμπλέκεται στην παραγωγή της. Τέτοια τρόφιμα είναι το τυρί, τα αυγά, η γαλοπούλα και το τόφου.

Ωστόσο, ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν επιτρέπει την ανάπαυση μετά το γεύμα. Αντί όμως παραλείπουμε γεύματα προκειμένου να ανταποκριθούμε στις υποχρεώσεις μας -κάτι που αποδεδειγμένα κάνει κακό στον μεταβολισμό και την υγεία μας- μπορούμε να αυξήσουμε την κατανάλωση φυτικών ινών οι οποίες σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Επιπρόσθετα, καλό είναι να καταναλώνουμε πολλά και μικρά γεύματα, οπότε δεν «υπερφορτώνεται» το πεπτικό σύστημα με αποτέλεσμα ν' αποφεύγουμε κόπωση και υπνηλία.



λόγο αποφεύγουμε την κατανάλωση τσαγιού σε περιόδους νηστείας.

Ο ισορροπημένος τρόπος ζωής και διατροφής έχει το δικό του life style, που είναι γονιμότερο από τις κακές μας συνήθειες που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία μας. Την επόμενη φορά που θα βρεθείτε σε κάποια συντροφιά οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, αντί για τσιχόποτε άλλο, απολαύστε χωρίς ενοχές μία κούπα πράσινο τσάι, χωρίς ζάχαρη ή άλλες γλυκαντικές ουσίες. Και αν η γλυκύτητα σας είναι απαραίτητη, προσθέστε μία κουταλιά μέλι, που επίσης είναι ωφέλιμο!