

11 + 2 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΤΣΑΙ



Είναι γεγονός ότι στην Ελλάδα η κατανάλωση του τσαγιού δεν έχει την θέση που του αρμόζει. Αξίζει να αναφερθεί ότι οι έρευνες που διεξάγονται, σχετικά με την ύπαρξη και δράση των συστατικών που περιέχει το τσάι, σε παγκόσμιο επίπεδο, αυξάνονται με γεωμετρική πρόοδο. Που σημαίνει ότι ολοένα και περισσότερες ερευνητικές ομάδες πιστεύουν ότι υπάρχουν πολλά ακόμη να ανακαλυφθούν σε αυτό το φυσικό αφέψημα.

Για να δούμε πρώτα τους 11 λόγους που σας **προτρέπουν** να πίνετε το τσάι:

1. Αντιοξειδωτική δράση κατά των ελεύθερων ριζών. Επιστημονικές μελέτες έδειξαν ότι τα αντιοξειδωτικά του τσαγιού είναι 4 φορές πιο δραστικά από την βιταμίνη C (αντιοξειδωτικό αναφοράς) και απορροφώνται εύκολα από το γαστρεντερικό σωλήνα.

- 2.** Χημειοπροστατευτική δράση. Η ουσία με την ονομασία γαλλική επιγαλλοκατεχίνη (EGCG) φαίνεται να εμποδίζει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι οι πολυφαινόλες του πράσινου τσαγιού προωθούν τον προγραμματισμένο κυτταρικό θάνατο (απόπτωση) στα ανθρώπινα καρκινικά κύτταρα και εμποδίζουν την ανάπτυξη όγκων με το να αναστέλλουν τον παράγοντα νέκρωσης όγκου (TNFα) και με την προώθηση άλλων αντικαρκινικών δράσεων. Μελέτες σε ανθρώπους έχουν παρατηρήσει συσχέτιση της κατανάλωσης τσαγιού με βελτίωση της πρόγνωσης σε μερικά είδη καρκίνου του στήθους. Επιπρόσθετα οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του τσαγιού φαίνεται να περιορίζουν την καταστροφή του φυσιολογικού ιστού κατά την έκθεσή του σε χημειοθεραπεία και ακτινοβολία περιορίζοντας την καρκινογένεση.
- 3.** Αντιβακτηριακή και αντιιική δράση. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι οι πολυφαινόλες του πράσινου τσαγιού εμποδίζουν την ανάπτυξη των βακτηρίων που προκαλούν διάρροια και των ιών που προκαλούν γρίπη. Κλινική έρευνα υποδεικνύει ότι η γαλλική επιγαλλοκατεχίνη (EGCG) στο πράσινο τσάι εμποδίζει το βακτήριο *H. Pylori*, το οποίο αναπτύσσεται στο στομάχι.
- 4.** Μεγάλες πληθυσμιακές μελέτες δείχνουν την ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στην κατανάλωση τσαγιού και τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών νόσων. Παρατηρήθηκε μείωση της χοληστερόλης και κυρίως της οξειδωσης των χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών (LDL), παρεμπόδιση της συσσώρευσης αιμοπεταλίων (αντιθρομβωτικός μηχανισμός) και τέλος μείωση της αρτηριακής πίεσης.
- 5.** Το τσάι περιέχει δύο από τα σπουδαιότερα για τον ανθρώπινο οργανισμό μεταλλικά άλατα, μαγγάνιο και κάλιο. Το μαγγάνιο είναι βασικό συστατικό για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, των νεύρων και των μυών. Η πρόσληψη του είναι επίσης σημαντική για τα οστά και τους χόνδρους και θεωρείται ότι βοηθά στην πρόσληψη και τον έλεγχο της οστεοπόρωσης και της οστεοαρθρίτιδας. Επίσης το κάλιο ρυθμίζει τα επίπεδα των υγρών στο εσωτερικό των κυττάρων.
- 6.** Το τσάι περιέχει ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) και νιασίνη (B3) δύο βιταμίνες που παίζουν σημαντικό ρόλο στον ενεργειακό μεταβολισμό και εμπλέκονται σε διάφορες μεταβολικές διαδικασίες όπως στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος και στο μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών.
- 7.** Προστασία από τη νόσο του Πάρκινσον και άλλες νευροεκφυλιστικές ασθένειες, διότι οι πολυφαινόλες του εμποδίζουν τον τραυματισμό των νευρικών κυττάρων από νευροτοξίνες και δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες στις, οποίες οφείλονται οι παραπάνω ασθένειες.
- 8.** Άλλες μελέτες σε πειραματόζωα έδειξαν ότι το πράσινο και μαύρο τσάι ενισχύουν τη δράση της ινσουλίνης, δηλαδή η αντιδιαβητική δράση του τσαγιού οφείλεται στο φαινολικό συστατικό του EGCG, το οποίο αυξάνει την ευαισθησία των ιστών στην ινσουλίνη και αναστέλλει τη δράση του ενζύμου α – αμυλάση (διασπά υδατάνθρακες).
- 9.** Πρόληψη του πολλαπλασιασμού των βακτηριδίων, που ευθύνονται για την τερηδόνα. Μαζί με τις τανίνες, οι κατεχίνες και άλλες φαινολικές ουσίες ενισχύουν την προστασία του σμάλτου από τα οξέα – ιδιαίτερα σε συνδυασμό με το φθόριο.
- 10.** Βοηθάει στην ενυδάτωση του οργανισμού. Σύμφωνα με πληθυσμιακές έρευνες, οι Βρετανοί προσλαμβάνουν περίπου το 40% των υγρών που καταναλώνουν από το τσάι, πίνοντας κατά μέσο όρο τρία φλιτζάνια την ημέρα.
- 11.** Μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης οστεοπόρωσης. Τα φυτοοιστρογόνα του τσαγιού είναι αυτά που επηρεάζουν θετικά την οστική πυκνότητα και προλαμβάνονται έτσι τα οστεοπορωτικά κατάγματα).

Και 2 νέοι λόγοι για να **αυξήσετε** την συχνότητα κατανάλωσης τσαγιού:

1. Το τσάι περιέχει τη θειανίνη, ένα αμινοξύ που προκαλεί πνευματική χαλάρωση, χωρίς όμως να προκαλεί νύστα. Επηρεάζει τα επίπεδα ντοπαμίνης και σεροτονίνης στον εγκέφαλο, που ευθύνονται για την καλή μας διάθεση. Επιστημονικές μελέτες για τη δράση της θειανίνης δείχνουν ενίσχυση των εγκεφαλικών κυμάτων Άλφα, τα οποία έχουν καταγραφεί όταν ο εγκέφαλος είναι χαλαρός, αλλά σε εγρήγορση. Αυτή θεωρείται η βέλτιστη εγκεφαλική δράση, καθώς το μυαλό λειτουργεί χωρίς άγχος ή κούραση. Τα εγκεφαλικά κύματα Α έχουν συνδεθεί με την ικανότητα εστίασης της προσοχής.



Φωτό: wikimedia

2. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν όντως, ότι μια συστηματική και ικανοποιητική κατανάλωση κατεχινών του τσαγιού, αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες, «καίει» τα αποθηκευμένα λίπη ενεργοποιώντας την καύση τους κατά τον μεταβολισμό τους (οξειδωση των λιπών), μεταβάλλει την κατανομή του λίπους (κατανομή/ σύσταση στο σώμα) και μειώνει το λιπώδη ιστό που εντοπίζεται στην περιοχή της κοιλιάς. Επιπρόσθετα, αποτελεί το ιδανικό αντικατάστατο θερμιδογόνων ροφημάτων, καθώς, αν δεν εμπλουτιστεί με ζάχαρη και γάλα, έχει μηδενική θερμιδική αξία.

Έρευνες με ενδιαφέρον

– Μία έρευνα, που ονομάστηκε " Zutphen Elderly Study ", σε 805 ενήλικες Ολλανδούς, έδειξε ότι τα άτομα που κατανάλωναν υψηλές συγκεντρώσεις φλαβονοειδών στη δίαιτά τους είχαν 60% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο, σε σχέση με αυτά που κατανάλωναν μικρές συγκεντρώσεις αντίστοιχα.

– Μία επιδημιολογική έρευνα σε 35.000 μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, έδειξε ότι το ποσοστό καρκίνου του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος είναι χαμηλότερο κατά 40% έως 70% σε γυναίκες που πίνουν περισσότερο από 2 φλιτζάνια πράσινο τσάι την ημέρα, συγκρινόμενες με εκείνες που δεν πίνουν ποτέ ή που καταναλώνουν πολύ σπάνια αυτό το αφέψημα.

– Έρευνα στην Μ. Βρετανία απέδειξε ότι για ίση πρόσληψη καφεΐνης – τείνης, το τσάι προκαλεί μεγαλύτερη αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος, σε σχέση με τον καφέ ή το νερό. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει μια αγγειοχαλαρωτική δράση στα τριχοειδή του δέρματος, πιθανώς εξαιτίας της παρουσίας φλαβονοειδών, γεγονός που επιφέρει ένα τελικό χαλαρωτικό αποτέλεσμα. Άλλο ένα πόρισμα που εξήχθηκε από την ίδια έρευνα, ήταν ότι βρέθηκε συσχέτιση της κατανάλωσης τσαγιού με την γρήγορη ανάπτυξη προσοχής.

– Μία μεγάλη έρευνα για τη σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση τσαγιού και τη συχνότητα εμφάνισης του καρκίνου του οισοφάγου υποστηρίζει ότι υπάρχει μείωση κατά 20% στους άνδρες και κατά 50% στις γυναίκες στους καταναλωτές τσαγιού.

Ποσότητα

Επιδημιολογικές μελέτες αναφέρουν ότι 2-5 φλιτζάνια ημερησίως επαρκούν για την λήψη των θρεπτικών συστατικών του τσαγιού, παρόλο που δεν υπάρχει τελική άμεση συσχέτιση κατανάλωσης και αποτελεσμάτων. Εργαστηριακές μελέτες έδειξαν ότι η προσθήκη γάλακτος, λεμονιού, ζάχαρης ή κάποιου άλλου γλυκαντικού δεν αλλοιώνει την αντιοξειδωτική δράση του τσαγιού, ούτε δυσχεραίνει την απορρόφηση της καφεΐνης που εμπεριέχει.

Αντενδείξεις

Δεν υπάρχουν γνωστές αντενδείξεις, αλλά βασιζόμενοι στις ενδεχόμενες φαρμακευτικές δράσεις των πολυφαινόλων (π.χ. η ικανότητα τους να εμποδίζουν τη συσώρευση των αιμοπεταλίων), το εκχύλισμα πράσινου τσαγιού θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή από ασθενείς με ιστορικό αιμόλυσης ή αιμοστατικών δυσλειτουργιών. Είναι πιθανώς προτιμότερο να διακοπεί η χρήση του 14 ημέρες πριν από οποιαδήποτε εγχείρηση, ακόμα και οδοντιατρική. Θεωρητικά, οι αιμορραγικές τάσεις μπορεί να επιδεινωθούν με αντιθρομβωτικά, ασπιρίνη και αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα.

Δεν υπάρχουν ενδείξεις έλλειψης σιδήρου σε υγιή άτομα που πίνουν τσάι και ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία τροφών. Παρ' όλα αυτά άτομα με χαμηλό σίδηρο, καθώς επίσης ομάδες με υψηλό κίνδυνο όπως γυναίκες που κυοφορούν, παιδιά και έφηβοι θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση τσαγιού με το φαγητό και να μην πίνουν τσάι μια πριν το γεύμα τους.

Εξίσου σημαντικό συστατικό στο τσάι είναι η καφεΐνη – τείνη (δύο ονόματα του ίδιου μορίου), ένα αλκαλοειδές του οποίου η συγκέντρωση είναι διαφορετική στο τσάι από τον καφέ. Ο καφές περιέχει [100 mgr] δύο περίπου φορές περισσότερο καφεΐνη από ό,τι το τσάι[40 mgr] ίσου βάρους. Στον οργανισμό, η τείνη μεταβολίζεται στο ήπαρ, ενώ απορροφάται αποτελεσματικά από το γαστρικό σωλήνα. Αν και το συγκεκριμένο συστατικό έχει κατηγορηθεί για αύξηση της πιθανότητας αποβολής κατά την κύηση όπως επίσης και για τη γέννηση λιποβαρών βρεφών, οι μέχρι τώρα έρευνες σχετικά με το τσάι δείχνουν ότι δεν εμφανίζεται κανένα αρνητικό αποτέλεσμα στην λειτουργία της ανθρώπινης αναπαραγωγής. Επίσης ορισμένα άτομα είναι αλλεργικά στο πράσινο τσάι.

Συμπερασματικά

Θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι όσον αφορά οι ενεργειακές ιδιότητες του τσαγιού δεν πρόκειται για θεραπευτικές ιδιότητες σε συγκεκριμένες παθήσεις, αλλά για μια προληπτική δράση και μια υγιεινή ζωή. Επίσης δεν υπάρχουν αρκετά δεδομένα για την ασφάλεια των συμπληρωμάτων πράσινου τσαγιού, παρόλο που το πράσινο τσάι καταναλώνεται στην Κίνα για παραπάνω από 3000 χρόνια.

Περαιτέρω επιδημιολογικές μελέτες σε επιλεγμένες ομάδες πληθυσμού, αλλά και κλινικές μελέτες σε ασθενείς με καρκίνο είναι απαραίτητες για τη διερεύνηση της πιθανής αντικαρκινικής δράσης και πρόληψης άλλων ασθενειών, του πράσινου τσαγιού στον άνθρωπο.

23 Οκτωβρίου 2009,

**Γράφουν οι: Παπαχρήστος Παρασκευάς, Διαιτολόγος –
Διατροφολόγος, Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι.Θ., Μ.Sc στη Διασφάλιση
Ποιότητας – Γαβρή Χριστίνα, Μ.Μed.Sci, Κλινικός Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος, Νοσοκομείο ΓΝΑ 'Ο Ευαγγελισμός'.
Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr**