

چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت

ماخذ: مجله خورنوش - بهمن و اسفند ۱۳۸۳ - شماره ۴۱

چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت

یافته های نوین علمی، باورهای دیرین را تأیید می کند. مطابق داستانی کهن، تقریباً ۵۰۰۰ سال قبل امپراتور اسطوره ای چین به نام «شن تانگ» چند برگ چای را درون فنجان آب داغ می ریزد. فرمانروای یادشده تأکید داشت که چای دم شده به مراتب از آب معمولی بهتر است. وی آن را درمانی جهت بیماری های کلیوی، تب، عفونت سینه و برآمدگی ها (تومور) که در مغز ایجاد می شوند، محسوب می داشت. شاید اظهارات «شین» مبالغه آمیز بوده اند. ولی امروزه پژوهندگان زیست پزشکی به شواهدی دست یافته اند که دانش پیشینیان را پیرامون خواص چای برای پیشگیری از بیماری ها و طولانی شدن عمر، مورد تأیید قرار می دهد.

دکتر جان ویسبرگر، عضو ارشد موسسه بهداشت آمریکا که یک مرکز پژوهشی در واهالا واقع در نیویورک است، اظهار می دارد: «به نظر می آید که اجزای تشکیل دهنده چای، احتمالاً خطر شماری از امراض عمده حاد همچون سکتة مغزی، حمله قلبی و برخی سرطان ها را کاهش می دهد». نوشیدن چای شاید حتی جلوی پوسیدگی دندان را بگیرد. بی تردید تمام این ها خبرهای مسرت بخشی برای مردم است. بعد از آب، چای بیشترین فروش را در جهان دارد. تخمین زده اند که جهانیان روزانه یک میلیارد فنجان چای می نوشند!



چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت

چای نوشابه حیات بخش دیرین

در تعداد زیادی از فرهنگ‌های سراسر تاریخ، از چای به عنوان یک معجزه دارویی یاد شده است. بیش از هزار سال پیش راهبان بودائی چای را به دلایل مذهبی می نوشیدند تا در تمام مدتی که در حال مراقبه هستند، هشیار باشند. (در حال حاضر می دانیم که این خاصیت به سبب وجود کافئین است. چای تقریباً نصف قهوه کافئین دارد).



راهبان مذکور همچنین بر این باور بودند که چای قدرت درمانی دارد و به این ترتیب همزمان با گسترده تر شدن آیین بودا، مصرف چای هم افزایش یافت و طرفداران آن نیز بیشتر می شدند. در قرن سیزدهم یکی از مقامات عالی رتبه ژاپنی موسوم به «پوگان میناموتو سانتومو» به خاطر پرخوری دو مهمانی در آستانه مرگ قرار گرفته بود. در این حال راهبی برنامه دعا و چای را برایش تجویز کرد. وقتی «شوگان» بهبود یافت، شاهد خوبی برای هم میهنانش بود تا از چای استقبال کنند. در قرن هفدهم، هلندی‌ها چای را از چین به اروپا آوردند. در آن زمان چای را در مغازه‌های عطاری که شکل قدیمی داروخانه‌های امروزی بود، می فروختند. در سال ۱۶۴۱ میلادی یک پزشک هلندی به نام «نیکولاس تولپ» در مشاهدات پزشکی خود با شور و شوق آورده است: «افرادی که چای می نوشند از همه بیماری‌ها در امان هستند و طول عمرشان» زیاد می شود.

البته در این میان، خرده‌گیرانی هم بودند که با مصرف چای مخالف بودند؛ یک پزشک آلمانی مدعی بود که مصرف چای میزان مرگ و میر را در بین افراد بالاتر از ۴۰ سال افزایش می دهد. در انگلستان نیز پزشک مخصوص جرج سوم به او هشدار داد که چای افراد را دیوانه می کند (اما نگفت که چای باعث جنون مسلم پادشاه شده است).

چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت

در قرن هیجدهم، مصرف چای بیشتر جنبه تبلیغاتی پیدا کرد تا پزشکی و آن مصادف با زمانی بود که «آن»، ملکه انگلستان چای را جایگزین نوشابه مخصوص سر صبحانه‌اش کرد. در ضمن این واقعیت که زنان برای نوشیدن چای اجازه ورود به چایخانه‌ها را داشتند درحالی که نمی‌توانستند به قهوه‌خانه‌ها بروند، سبب گسترش شهرت چای شد.

مدت‌ها نوشیدن چای در مستعمرات آمریکا غدن شده بود و زمانی که بریتانیایی‌ها چای را مشمول اخذ مالیات کردند، مستعمره نشینان و مهاجران در برخی نواحی جهت گرفتن اجازه خرید چای (حتی برای اهداف دارویی) دست به تظاهرات اعتراض‌آمیز زدند. همان‌طور که همگان می‌دانیم بعدها معترضان خشمگین، دزدانه بر کشتی‌های انگلیسی سوار شدند و ۳۴۲ صندوق چای را به بندرگاه «بستن» انتقال دادند.



شیوه درمان چای

در دوران باستان، یکی از دلایلی که باعث می‌شد مصرف چای زندگی آدمیان را نجات بخشد، این بود که آب جوش باکتری‌های بیماری‌زا را از بین می‌برد. ولی در حال حاضر پژوهندگان سرگرم مشاهده موردی هستند که در پس سایر خواص صحت بخش این ماده قرار دارد.

چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت

برگ‌های چای در مناطق استوایی و نیمه استوایی «همیشه سبز» رشد می‌کند که بوته‌اش به نام «کاملیا سینسبز» برای دانشمندان شناخته شده است. تمامی ۳۰۰۰ گونه مختلف چای مصرفی جهان از این گیاه و گیاهان پیوندی آن به دست می‌آیند. پس از اینکه برگ‌های چای جدا می‌شوند، مرحله‌ای برای فرآوری (آماده‌سازی) آن‌ها طی می‌شود تا برگ‌های تازه چای به یکی از ۳ شکل مشخص و ابتدایی سب، زرین (تخته‌ای) و سیاه درآیند.

بیش از سه‌چهارم چای برداشت‌شده در جهان به‌صورت سیاه درمی‌آید. تعداد زیادی از آمریکاییان و اروپاییان این‌گونه چای را می‌نوشند. برگ‌های چای له می‌شوند و در مجاورت هوا قرار می‌گیرند تا پیش از خشک شدن، فرآوری‌های (فعل و انفعال) شیمیایی روی آن‌ها انجام یابد. این امر باعث می‌شود تا برگ‌های چای زرین شود و این چای نمایشگر طعم چای سیاه است.

چای سبز که قدیمی‌ترین شکل چای است، غالباً در ژاپن و چین طرفداران فراوانی دارد. برای تهیه «چای سبز» عملیات کمتری روی برگ‌های آن صورت می‌گیرد یعنی فقط گرم و خشک می‌شوند و از همین رو رنگ سبز خود را حفظ می‌کنند. چای زرین نوعی چای بین سبز و سیاه است.

همه این سه‌گونه چای از خواص صحت بخش برخوردار بوده و دارای آمیزه‌های زیست‌شیمیایی موسوم به فنول می‌باشند که «فلاونوئیدها» را هم در برمی‌گیرد. «فلاونوئیدها» را در میوه‌ها و سبزی‌ها هم می‌توان یافت. این‌ها مواد ضد اکسایشی هستند و از آسیب‌رسانی به یاخته (سلول) که تصور می‌شود زمینه‌ساز بیش از ۵۰ بیماری هستند، ممانعت می‌کنند.



چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت

چای سبز نیز فلاونوئید «ای جی سی جی» دارد که عاملی مؤثر برای اکسیده نشدن می باشد. بنا به گزارش «آلن کانی» متخصص زیست شیمی دانشگاه راجرز، «چای سیاه اثراتی مشابه خواص پیشگیری کننده را داراست». پژوهندگان هنوز مشخص نکرده اند که آیا جدا کردن کافدین سبب می گردد تا فواید مربوط به تندرستی چای از میان برود یا نه.

بر پایه مطالعه ای که در هلند انجام یافت، معلوم شد مردهایی که روزانه بین ۴ تا ۵ فنجان چای سیاه می نوشند خطر سکته مغزی در آنان به نسبت افرادی که روزی ۲ فنجان یا کمتر می خورند، اندک است. بررسی دیگر که در سال ۱۹۹۳ صورت پذیرفت، ثابت کرد که مصرف بیش از حد چای سیاه با احتمال بروز حملات قلبی کمتر برابر است.

«جان فولتر» رئیس مرکز پژوهش و پیشگیری از بیماری های شریان های ناجی (اکیلی) وابسته به دانشکده پزشکی دانشگاه راجرز بر این باور است: «عامل اصلی ایمنی در فلاونوئیدها قرار دارد». او پی برد که فلاونوئید های چای سیاه مانع جمع شدن پلاکت ها شده و از بروز لخته های خطرناک که تقریباً به تمام حمله های قلبی و بیشتر سکته های مغزی می انجامند، جلوگیری می کند.

در بررسی های دیگر مشخص شده که میزان کلسترول و فشارخون بعضی افرادی که چای می نوشند، کمتر است. البته هنوز صد در صد مشخص نیست که آیا واقعاً چای علت واقعی این کاهش است یا نه. بیشتر از ۲۰ پژوهشی که در مورد حیوانات انجام یافته، مشخص کرده است که چای از پیدایش پاره ای سرطان ها از جمله سرطان های گوارشی، مجاری تنفسی و پوستی پیشگیری می کند. در این مورد هم به نظر می آید که «پلی فنول ها» از عوامل بازدارنده بیماری های حاد می باشد.



«ویسبرگر» تأکید می کند: «همراه با خوردن میوه و سبزی فراوان، نوشیدن چای هم شاید شیوه ای ارزان و هم عملی برای کاهش پاره ای سرطان ها به شمار آید». محققان یکی از دانشگاه های کلیولند

چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت

دریافتند که استفاده از چای سبز تا ۹۰ درصد در پیشگیری از آفتاب سوختگی‌هایی که به سرطان پوست منتهی می‌شوند، اثربخش است. یکی از متخصصان پوست به نام «حسن مختار» که سرپرست تحقیق منتشر نشده‌ای است، می‌گوید: «امیدوارم در آینده چای سبز، جزو سازنده کرم‌های ضد آفتاب شود». هر چند دانشمندان گوشزد می‌کنند که چای ممکن است در برابر تعدادی از سرطان‌ها، نه همه آن‌ها مقاوم باشد، چون بیماری‌ها علل گوناگونی دارند. بالاخره این که از آنجایی که «چای» حاوی فلوراید می‌باشد، مینای دندان را محکم کرده و از پوسیدگی آن ممانعت می‌کند. پژوهش‌های آزمایشگاهی که به وسیله پژوهندگان ژاپنی اجرا شده نشان می‌دهد که چای جرم دندان را از تشکیل شدن بازمی‌دارد و پاره‌ای از باکتری‌های دهانی را که موجب بیماری لثه می‌شود، از بین می‌برد.

رضایت خاطر

برای ما چه مقدار چای لازم است تا بتوانیم از خواص مفید آن بهره‌مند شویم؟ دکتر «ویسبرگر» اظهار می‌دارد: «در پاسخ به این پرسش مطالعات صورت گرفته نمایان می‌سازد که چهار یا پنج نوبت در روز بسنده است». ولی دیگر کارشناسان معتقدند که کمتر از این مقدار نیز احتمالاً اثر دارد. پژوهشگران مطمئن نیستند که افزودن لیموترش یا شیر به چای از خواص آن می‌کاهد یا نه؟ امکان دارد افزودن شکر به چای، پوسیدگی دندان را بیشتر کند. پس شاید بهتر باشد که تا قبل از کشف حقایق بیشتر، چای خود را خالی میل کنید.

به قول «ویسبرگر»: «خوشبختانه نوشیدن چای تگری به همان اندازه چای داغ سودمند است». امروزه تقریباً ۸۰ درصد مردم در کنار ۱۲۸ هزار استخر شنا از چای تگری استفاده می‌کنند. پژوهش‌های نوین، یک ضرب‌المثل قدیمی را مورد تأیید قرار می‌دهد و آن عبارت از این است که «نوشیدن روزانه چای، کسب و کار پزشکان را کساد می‌کند». همچنین عده‌ای عقیده دارند که یک فنجان چای قادر است روحیه شخص دیگر را دگرگون سازد. همان گونه که آن فرزانه چینی به نام «تیپن پینگ» می‌گوید «چای بنوشید تا قیل و قال دنیا را از یاد ببرید».



چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت

پیشینه چای در ایران

نخستین تلاش برای کشت چای در ایران، گویا در اواخر سلطنت ناصرالدین شاه صورت گرفت. بدین معنی که در سال ۱۳۰۲ هجری قمری شخصی به نام «حاج محمد اصفهانی» سعی کرد بوته چای را در ایران پرورش دهد. اما چون به فنون کشت آن آشنا نبود در کار خود موفق نشد. شانزده سال بعد یعنی در سال ۱۳۱۸ هجری قمری (۱۲۷۹ شمسی) شخص دیگری به نام محمد میرزا خان که کنسول ایران در هندوستان بود و می دانست که ایرانی ها هر سال چه مبلغ کلانی برای خرید چای از هند خرج می کنند، تصمیم گرفت که نهال چای را از هند به ایران بیاورد. درباره او افسانه هایی رواج دارد و از جمله گفته شده است، محمد میرزا خان که به زبان فرانسه تسلط کامل داشت، در هیات یک فرد فرانسوی وارد باغ های چای کران و کارخانه های چای سازی هند گردید و با کار کردن در آنجا فنون کشت و فرآوری چای را فرا گرفت.

به هر حال، وی با وارد کردن ۴۰۰ اصله نهال و مقداری بذر چای و کاشت آن ها در لاهیجان - که خاک غیر آهکی داشت و از نظر دما و رطوبت نیز برای کشت مناسب بود - چای کاری را در ایران بنیاد نهاد. او به خاطر این خدمت بزرگ به کاشف السلطنه ملقب و به «پدر چای ایران» و کاشف السلطنه چای کار معروف گشت.



چای نوشابه ای با هزار و یک خاصیت



حرفه‌باش!

Be Professional...