YEŞİL ÇAY KİTABI

Henden

Henden

İÇİNDEKİLER

05 Yeşil Çayı Yakından Tanıyalım.

05 Yeşil Çay Filozofisi

06 — Ülkelere Göre Yeşil Çay Ritüelleri

6 1.Çin

6 2.Japonya

8 3.Rusya

9 4.Fas

10 5.Birleşik Krallık

10 — Yeşil Çayın Sağlığa Faydaları Nelerdir?

11 1.Nörodejeneratif Hastalıklara Karşı Koruma Sağlar

11 2. Ruh Sağlığını İyileştirebilir

11 3. Kolesterol Seviyelerini Kontrol Altında Tutar

12 4. Kalp Sağlığını Korur

12 5. Kemik Sağlığını Korur

13 6. Tip 2 Diyabetin Önlenmesi ve Yönetilmesine Yardımcı Olur

13 7. Vücut Ağırlığının Azaltılmasında Etkili Olduğu Düşünülmektedir

14 8. Kanser ile Savaşır

14 9. Ağız ve Diş Sağlığında Etkilidir

15 Çay Nasıl Hazırlanır?

15 Çay İçin Doğru Çaydanlık Var Mıdır?

16 Yeşil Çay Nasıl Demlenir?

16 Sıcak Su ile Demleme

17 Soğuk Su ile Demleme

17 Çay Tadımı Nasıl Yapılır?

18 Günlük Tüketilmesi Önerilen Miktar Ne Kadardır?

19 Kimlerin Tüketimi Sakıncalıdır?

19 Fazla Miktarda Tüketildiğinde Karşılaşılan Sorunlar Nelerdir?

20 — Yeşil Çay Hangi Anlarda Tüketilmemelidir?

20 1. Açken yeşil çay içmeyin.

20 2. Yemeklerden hemen sonra tüketmeyin.

20 3. Akşamları, uyumaya yakın yeşil çay içmeyin.

20 4. Ana öğünlerinizde tercih etmemeye çalışın.

21 Yeşil Çayın Yiyecekler İle Uyumu

22 Yeşil Çay İçme Alışkanlığı Nasıl Kazanılır?

23 Düzenli Yeşil Çay İçmek Size Ne Kazandırır?

23 Referanslar

Yeşil Çayı Yakından Tanıyalım.

Yeşil çay, olgun çay yapraklarının (Camellia sinensis) diğer çay türlerine göre daha az miktarda işlenmesi ile elde edilen bir çay türüdür. Yapraklar fermente edilmek yerine kurutulup buharda pişirildiği için yüksek kateşin içeriğini korumaktadır.
Yeşil çay, sağlığımıza fayda sağlayabilecek antioksidanlar içerir. Bu antioksidanlar hücrelerdeki oksidatif stresi engelleyen bileşiklerdir. Epigallocatechin gallete (EGCG), yeşil çayda en yoğun bulunan antioksidan kateşin olmasından dolayı araştırmalara da çok sık konu olmuştur. Yeşil çay; lezzeti, sağlık yararları ve harika antioksidan içeriği sayesinde dünyanın en popüler içeceklerinden biri olma özelliğine sahiptir. Yeşil çayı ilk kez denemek, yeni bir şans vermek ve en önemlisi alışkanlık kazanmak istiyorsanız doğru yerde olduğunuzu belirtmek isterim. Nasıl tüketildiği, fazla tüketildiğinde oluşabilecek yan etkileri, sağlık açısından faydaları gibi yeşil çay hakkında merak ettiklerinize bu yazıdan ulaşabilirsiniz. Keyifli okumalar dilerim.

Yeşil Çay Filozofisi

Yeşil çay, milattan önce 2737 yılına kadar uzanan bir tarihe sahiptir. Efsaneye göre Çin İmparatoru Shennong; bir ağacın altında oturduğu sırada, ateş üzerinde kaynattığı suyun içine rüzgarın getirdiği çay yapraklarının düşmesi ile keşfediliştir. Ortaya çıkan güzel koku, renk ve tat imparatoru sevindirmiş ve yeşil çay kısa sürede Çin kültüründe günlük tüketilen bir içecek halini almıştır. Çinliler, bireylein iç dünyasının doğa ile benzer özellikler gösterdiğine inanmaktadır. Davranışlarımız etrafımızdaki dünyayı, o dünya içerisinde yediklerimiz ise bizleri etkiliyor. Aslında ne yersek oyuz. Bu nedenle neyi, ne zaman ve nasıl yediğimiz konusundaki yaklaşımımız kendi sağlığımız için büyük öneme sahiptir.

Yeşil çay, Uzakdoğu kültüründe sadece bir içecek olarak görülmemiş ve çayın tüketildiği ilk günlerden beri meditasyon yapan insanlar ile ilişkilendirilmiştir. Yüksek dağların çevresinde yetiştirilen çay, ideal ruh halinin sürdürülmesi için yararlar sağlayan bir içecek olarak sunulmuştur. Çay içme kültürü zaman içerisinde daha fazla ritüelleşen bir durum haline gelmiştir. Demleme aşamalarından sunumuna, aromasından yemekler ile gösterdiği uyuma kadar yaşamı, akışı, dinginliği ve sadeliği benimseyen bir hal almıştır (1).

Ülkelere Göre Yeşil Çay Ritüelleri

1. Çin

Çinliler günlük yaşamlarında çay demlemek için çaydanlık yerine zhong adı verilen küçük, kişiye özel olan kaseler kullanılır. Önce kaselerin içine yeşil çay, sonrasında yeşil çayların üzerine kaynar su ilave edilir. Kâse, çayın yapraklarının yutulmadan içilmesini sağlayan özel bir kapak ile kapatılır. Çay tiryakileri gün boyunca aynı çay yapraklarını tekrar tekrar demleyerek defalarca tüketebilirler. Zhong kaseler, taşınması kolay olduğu için kişinin yanında taşımasına da engel oluşturmaz.

Günlük çay içme biçiminin yanı sıra, Tayvan'da binlerce yıldır benimsenen ve Gong Fu Cha isimli bir çay içme geleneği vardır. Gong Fu Cha, bir Çin çay içme seremon sidir ve "çayı doğru şekilde demleme" anlamına gelir. Batılı çay hazırlama tekniklerinden oldukça farklı olan bu gelenek genellikle çaydanlık ya da gaiwan gibi küçük çay fincanları gibi özel çay setlerinden oluşur (2).

Çay demleme uygulaması ilk kez Ming hanedanlığı döneminde yaygınlaşmış ve bu sayede yeşil çay inovasyonunun altın çağı başlamıştır. Bu dönemde üretim gelişmiş ve yeni çay üretim teknikleri, türleri ve stilleri denenmiştir. Gevşek çay yaprakları bu dönem içerisinde baskın hale gelmiş ve ilk çaydanlıklar ortaya çıkmıştır. O zamanlarda çay içmek, Song geleneğinin unutulmuş ritüellerini yeniden kullanmayı ve sürdürmeyi amaçlayan rafine ve sosyal bir eylemdi. Bu amaç, çayın hazırlanmasındaki her adımı ayrıntılı olarak açıklayan ve Tayvanlı Gong Fu Cha'nın doğrudan dayandığı bir çay kılavuzu olan Cha Shu'nun oluşturulmasını sağlamıştır. Bugün bu kurallar, çay severlerin sıcak ve samimi bir ortamda bir araya geldiği çay evlerinin çoğunda uygulanmaktadır. Orada içilen çaylar çoğu zaman hassas aromalara ve uzun süre kalıcı tatlara sahiptir .

2. Japonya

Günümüzde yeşil çay, güçlü bir şekilde Japonya ile ilişkilendirilmesinin yanında aslında 9. yüzyılın başlarında Çin'den Japonya'ya gelmiştir. Yeşil çay Japonya'da ilk defa, bin yıl önce Nara ve Heian döneminde Çin'de Budizm okuyan Japon rahipler tarafından tanıtılmıştır. İlk önce sadece Japon toplumunun dini sınıfları tarafından tüketilen çay, sonraki dönemlerde Japonya'da çay ekiminin başlamasıyla ile kraliyet ve diğer seçkin sınıflara da yaygın olarak tüketilmeye başlanmıştır.

Japonya'da çayın çok önemli bir kültürel boyutu vardır. Yeşil çay içmek, Japon kültürüyle iç içe geçmiş bir gelenektir ve Japonya'da hemen hemen her öğünde taze demlenmiş bir yeşil çay demliği eşlik eder. Bu bir yaşam biçimi ve Japon misafirperverliğinin somutlaşmış halidir.

Genellikle bahçenin belirli bir gölgelik bölümünde yer alan, çay salonu ve hazırlık odasının bulunduğu bir çardakta gerçekleştirilen töreni en fazla beş kişi gerçekleştirir. Geleneksel çay salonlarından daha küçük olan bu köşk, Japon halkına gerçek güzelliğin özünü ilettiği için kibar bir yoksulluk izlenimi vermelidir.

15. yüzyılın sonlarına doğru Zen Budizminin etkisiyle gelişen bu felsefi tören, insanı doğa ile bütünleşerek arınmaya davet eder. Bu nedenle köşke giden yürüyüş yolunun ağaçlar ve çiçeklerle sıralanması, ziyaretçinin meditasyonun ilk aşamasına ulaşmasını sağlar. Dekor, yemek, sohbet konuları, törenin en küçük detayına bile kusursuz bir şekilde hakim olan geyşalara da büyük saygı gösterilir.

Önce hafif bir yemek verildikten sonra kısa bir mola verilir. Japon çay seremonisinde Matcha çayının iki formu kullanılır. Önce kalın bir çay olan Matcha (Koicha), ardından hafif bir çay olan Matcha (Usucha) servis edildiği törenin ana anı olan Goza Iri gelir. Ev sahibi beş kez gonga vurana kadar çeşitli temizlik ritüelleri ve nezaketleri gerçekleştirilir. Bir dizi titiz hareketten sonra, konuk başına üç kaşık Matcha'yı bir kaseye döker, bir kepçe sıcak su ekler ve kalın bir sıvı oluşana kadar bambu bir çırpma teli ile çırpar. Kase ocağın yanına konur ve onur konuğu dizlerinin üzerinde yaklaşır. Daha sonra üç yudum alır ve ilkinden sonra çayın tadıyla ilgili övgülerini sunar. Daha sonra yanında getirdiği Kaishi kağıdı ile kaseye dudaklarının temas ettiği yeri kurular ve kaseyi aynı şekilde ilerleyen ikinci konuğa verir. Son kişiye gelene kadar bu böyle devam eder. Son kişi kaseyi ilk konuğa geri verir, o da kaseyi ev sahibine vererek seremoni gerçekleşmiş olur (3).

Cha No Yu töreninin farklı aşamaları, Japon mimarisinin, bahçe tekniklerinin, peyzaj yöntemlerinin, çininin ve çiçek sanatının gelişiminde son derece önemli olmuştur. Her adım çok farklı alanlarda estetik farkındalık ve uyum içerir. Örneğin, tören için gerekli olan aletlerin değerini bilmekle ilgili: kase, kutu, kepçe, çırpıcı; bunlar genellikle gerçek sanat eserleridir. Ancak aynı zamanda, rulo üzerinde dikey bir resim olan Kakemono, özel durum için tasarlanmış bir çiçek aranjmanı olan Chabana ve hatta çayevi çatılarının eğimlerinde oynanan uyum gibi dekoratif ortamlarının tadını çıkarmayı bilmekle de ilgilidir.

Ayrıca, bu tören sırasında izlenen titiz görgü kuralları, Japon halkının davranışlarını ve sosyal zarafetini temelden etkilemiştir. Yapanlara zarafet ve görgü kazandırmak için tasarlanmış bu kadim sanata ilgi duymak, Japon toplumunu anlamanın anahtarlarından biridir.

3. Rusya

1638'de Rus Çarının elçileri, Moğol hükümdarından birçok diplomatik hediye ile Moğolistan'dan dönmüşlerdir. Hediyeler arasında 200 paket çay da vardır. Çar, çayın tadını acı ve sert bularak siyahımsı yapraklardan pek etkilenmemişti. İlk zamanlarda Avrupa ve İngiltere'de olduğu gibi, Rusya'da da başlangıçta çay içme ritüelleri, üst sınıf ve seçkin bireylerle sınırlıydı. Çay Çin'den ithal edilirken sadece sınırlı miktarda getirildiği için sıradan insanlar için çok pahalıydı. Bununla birlikte, 18. yüzyılın başında, çay içmek toplumun üst kademelerinden ayrılarak tüm kesime hitap edecek duruma geldi ve artık Rusya'da giderek artan bir şekilde aile yemeklerinin bir parçası haline gelmeye başlamıştı.

19. yüzyılın ortalarında, Puşkin'den Dostoyevski'ye ve Tolstoy'dan Çehov'a kadar ünlü Rus yazar ve şairler edebi eserlerinde çay içmekten bahsediyorlardı. 19. yüzyılın sonunda, çay tüketimi Rusya'da daha yaygın hale gelerek sınıflar ve sosyal tabakalar arasında popüler oldu. Ve bu sıralarda, kendine özgü Rus çay kültürü, Chaipiti (çay içmek) ve Chainichat (çay eşliğinde vakit geçirmek) etrafında oluşmaya başladı.

Rus çay seremonisi, Japon çay seremonisinden daha az resmidir. Çoğu zaman ailelerin ve arkadaşların Chainichat için bir fincan çay içmek amacı ile bir araya gelme zamanıdır. Chainichat'ın uzun sürmesi beklendiği için bol bol çay demlenir. Gevşek çay yaprakları çaydanlığın içine konur. Semaver suyla doldurulur.

Rus çay genellikle semaverde demlenir. Semaver, doğru sıcaklıkta tutulan birkaç litre su içeren ve aynı zamanda tüm ailenin etrafında sıcak tuttuğu bir ısı kaynağı olan çay yapmak için bir tür büyük çaydanlıktır. Semaver, çay seremonisinin ilgi odağı olmalıdır bu yüzden semaver masanın ortasına yerleştirilir. Semaver, su kaynatmak için kullanılan dökme demir veya pirinçten yapılmış metal bir kaptır. Ortası oyulmuş büyük bir kap ve bacadan oluşur. Alt haznesinde odunların yakılması ile elde edilen sıcaklık demliğin sıcak tutulmasını sağlar. Bugün modern semaverlerde suyu kaynatmak için elektrikli ısıtıcılara yer verilmektedir.

Dış duvarında bulunan bir musluk, bardak ve çaydanlıkların kolayca doldurulmasını sağlar. Gevşek çay yapraklarını demlemek için daha küçük bir çaydanlık ve şekerlik de bulunur (4).

4. Fas

Batı Asya ve Kuzey Afrika ülkelerindeki birçok kültür gibi çay da Fas'a geç gelmiştir. İngilizlerin Fas'açayı 18. Yüzyılın başında tanıtması ile 19. Yüzyılın ortalarında Faslılar çayı güçlü bir şekilde tüketmeye ve sevmeye başlamışlardır.

Bugün Fas'ta Faslıların benimsedikleri bir çay kültürü vardır. Bu kültür Faslı bireylerin misafirperverliğinin bir sembolü haline gelmiştir. Telaşsız ve sanatsal, nazik ve zarif, sıcak ve misafirperver özellik gösterir. Evde, ofiste ya da dükkânda her misafir taze demlenmiş çay ile sıcak bir şekilde karşılanır.

Fas nane çayı, Fas'a özgü çay kültürünü tanımlayan ve farklılaştıran şeydir. Taze nane yaprakları, çaya özel tat ve aroma veren bir imza niteliğindedir. Çay her zaman uzun ve kıvrımlı ağzı olan metal bir demlikte demlenir. Ev sahibi çayı bardaklara dolduracak ve ardından demliğe geri koyacaktır. Çayın düzgün bir şekilde karışması istendiği için bu döngü 3 kez tekrar edilir. Son bardağın üst kısmının köpük ile çevrelenmesi istenir bu yüzden servis sırasında en az yarım metre yükseklikten çay bardağa dökülür. Köpük, çayın iyi hazırlandığını gösteren ayırt edici bir özelliktir. Köpük tabakası az ise çay tekrardan hazırlanabilir. Fas çayında özel olan başka bir özellik ise tatlılık vermesi için şeker miktarının fazlaca kullanılmasıdır. Fas çayında özel olan başka bir özellik ise tatlılık vermesi için şeker miktarının fazlaca kullanılmasıdır.

Uzun ve kıvrımlı ağızlı çaydanlıktan çay dökmek, Fas çay kültürü ve geleneğinin kalıcı ve kusursuz bir görüntüsüdür. İster evde, ister ofislerde ya da ister dükkanlarda olsun, geleneksel Fas çayı her zaman yüksek mesafeden çevreye bir damla bile çay sıçramadan gerçekleştirilir. Bu hem çay hem de gösteri sanatını içine alarak konuğun ilgisini çekmeyi ihmal etmeyen bir gelenektir (5).

5. Birleşik Krallık

1606'da ilk çay sandıkları Hollanda'nın Amsterdam kentine ulaşmıştır. Bu durum Batı limanlarına resmi olarak ilk çay girişiydi. O sıralarda Hollanda Doğu'dan gelen malların ticareti üzerinde kontrole sahipti. Ancak birkaç yıl sonra Hollandalı şirketle doğrudan rekabet halinde olan Doğu Hindistan Şirketi'ni kuran İngilizler, kısa sürede hakimiyetlerini sorgulamaya başladılar. Doğu Hindistan Şirketi dünyanın geri kalanı ile ticarete başladığında Japonya'dan gelen çay yaprakları ile karşılaştı. 1650'li yıllarda çay İngiltere'ye ithal edilerek o zamanlarda popüler olan kahvehanelerde boy göstermeye başlamıştır. Çay içmek limon soyluları arasında popülerdi ve aynı dönemde Portekizli bir prenses ve genç İngiltere kralının karısı olan Catherine, çeyiz olarak Bombay'ı getirerek Hindistan tarihi üzerinde büyük etki oluşturmuştur.

Kısa bir zaman sonra İngilizler "ikindi çayı" isimli kendi çay seremonilerini başlatmışlardır. Bedford'un 7. Düşesi Anna tarafından yeni bir konsept olarak tanıtılmıştır. O zamanlar öğle yemeği çok erken, akşam yemeği çok geç yeniliyordu ve öğle saatlerinde Düşes'in enerjisi düşüyordu. Bu nedenle düşes, hafif bir yemekle birlikte öğleden sonra saat üç ile dört arasında yatak odasında hafif bir atıştırmalık ile çay içmeyi alışkanlık haline getirmiştir. Kısa süre sonra arkadaşlarını da öğleden sonra gerçekleşen oturmalara davet etmeye başlamış ve onları oturma odasında ağırlamaya başlamıştır.

Düşes'in bu fikri her kesime yayılmış ve halk ikindi çaylarının tadını çıkartmaya başlamıştır. O andan itibaren çay tüm ülkede tüketilir hale gelmiştir. Kraliyet Sarayı tarafından ele alındıktan sonra, çayın toplumun tüm düzeyleri tarafından hızla büyük bir başarıya dönüşmüştür. Bugün çay, İngiliz toplumunun bir direğidir ve İngilizler onu gün boyunca içerler (6).

Yeşil Çayın Sağlığa Faydaları Nelerdir?

Yeşil çay, uzun zamandır geleneksel tıp alanında kullanılmaktadır. Bu durum, araştırmacıların ilgisini çekmiş ve çalışmaların yeşil çay üzerine yoğunlaşmasını sağlamıştır. Kan şekeri kontrolü, kalp sağlığı, kanser, beyin sağlığına etkisi gibi konuları destekleyen pek çok çalışma vardır. Yeşil çay, yüksek antioksidan içeriği sayesinde Alzheimer, Parkinson, osteoporoz ve tip 2 diyabet gibi hastalıklardan korunmanıza yardımcı olabilir.

1. Nörodejeneratif Hastalıklara Karşı Koruma Sağlar

Bazı araştırmalar, yeşil çay tüketiminin Alzheimer ve Parkinson gibi nörodejeneratif hastalıklara karşı koruyucu etki gösterdiğini bulmuştur. Bunun nedeninin, yeşil çay içerisinde bulunan ve güçlü antioksidan etki gösteren bileşiklerin varlığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Free Radical Biology and Medicine'ın 2022 tarihinde yayınlanan bir araştırmasında, yeşil çay içerisinde bulunan resveratrol ve kateşinlerin Alzheimer ile ilişkili amilod plaklarının oluşumunun azalttığı sonucuna varılmıştır. (7)

2. Ruh Sağlığını İyileştirebilir

Teanin, yeşil çayda bulunan protein olmayan bir aminoasittir. Vücudun gevşemesi ve rahatlamasına yardımcı olarak sakinleştirici etkinlik gösterir. Yeşil çay; siyah, oolong ve beyaz çaya oranla daha fazla teanin içeriğine sahiptir. Bu yüzden, çeşitli araştırmalara da konu olmuştur.

2019 yılında Nutrients'ta yayınlanan, önemli psikiyatrik rahatsızlığı olmayan 30 kişi ile yapılan bir araştırmada, dört hafta boyunca günde 200 mg teanin alanların, plesebo grubuna kıyasla depresyon, anksiyete ve uyku durumunda daha fazla iyileşme görüldüğü tespit edilmiştir. Çalışmada genel olarak teaninin zihinsel sağlık yararları vurgulanmak istense de, kullanılan teanin miktarı 1 ya da 2 fincan yeşil çaydan çok daha fazlasıdır. (8)

2021 yayınlanan Molecules dergisinde sunulan araştırmaya göre teaninin yeşil çayda en fazla bulunan serbest aminoasit olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu aminoasitin stres azaltıcı, rahatlatan ve kafein kaynaklı kaygıyı azaltabildiği de görülmüştür. (9)

3. Kolesterol Seviyelerini Kontrol Altında Tutar

Lipid metabolizmasına bağlı anormallikler sonucunda kan yağları yükselir ve bu durum damar sertliği oluşturan plaklara neden olur. Plakların varlığı, kardiyovasküler hastalıkların oluşumu açısından majör bir risk faktörüdür.

Yeşil çay, kan lipid seviyeleri üzerindeki sağlığı koruyucu etkinlik sağlayarak umut vadedici bir etkinlik göstermiştir. Nutrition Journal tarafından yayınlanan 31 farklı çalışmanın 2020 yılı meta-analizinde, yeşil çay tüketiminin hem LDL kolesterol hem de toplam kolesterol seviyeleri üzerinde düşürücü etki gösterdiği sonucuna varılmıştır. (10)

4. Kalp Sağlığını Korur

Yeşil çay, kolesterol seviyelerini düşürmesinin yanı sıra kan basıncını düşürerek kalp sağlığı açısından da koruma sağlar. Yüksek kan basıncı, kardiyovasküler hastalıkların önde gelen nedenlerinden biridir. İskemik kalp hastalığına sahip bireylerin %50'si ve inme vakalarının %60'ı yüksek kan basıncı ile bağlantılıdır.

American Journal of Clinical Nutrition'da 2020 tarihli bir çalışmada, yaklaşık yarım milyon Çinli yetişkinin günlük çay içme alışkanlıkları takip edilmiştir. Özellikle yeşil çay tüketimi, daha düşük inme riski ile ilişkilendirilmiştir. (11)

Medicine tarafından 24 araştırmanın dahil edildiği 2020 yılı meta-analizinde, özellikle yüksek tansiyon ve kardiyovasküler hastalık riski olan bireylerde sistolik ve diyostolik kan basınçlarının yeşil çay kullanımı ile önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Yeşil çayın kardiyovasküler hastalıklar üzerindeki yararlı etkilerinin içeriğindeki yüksek kateşin konsantrasyonundan kaynaklandığı düşünülmektedir. (12)

5. Kemik Sağlığını Korur

Bireyde azalan kemik kütlesi, kemikleri daha kırılgan hale getiren ve kalça, omurga ya da bilek kırıklarına yol açabilen bir hastalık olan osteoporoz riskini artırır. Özellikle menopoz sonrası kadınlarda osteoporoz gelişme riski daha yüksektir. Yeşil çay, kemik kütlesi kaybını önleyici etkinlik gösterebilir.

Nutrients'de 2020 tarihinde yayınlanmış bir çalışmada menopoz sonrası Koreli kadınlarda yeşil çay alımı ile osteoporoz riski arasındaki ilişki incelenmiştir.

Son 1 yıl içerisinde yeşil çay tüketmeyen ya da günde 1 fincandan az tüketen bireylerin, günde 1-3 fincan tüketenlere göre omurga ve uyluk kemiğinde düşük kemik yoğunluğuna sahip olma oranları daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, yeşil çay alımının kemik sağlığı açısından faydalı olabileceğini göstermektedir. (13)

6. Tip 2 Diyabetin Önlenmesi ve Yönetilmesine Yardımcı Olur

Diyabet ve beraberinde oluşturduğu komplikasyonlar önemli bir halk sağlığı sorunu halini almıştır. Yeşil çay oluşan bu komplikasyonları önleyebilir. Antioxidants'ta yayınlanan 2019 tarihli bir incelemeye göre, yeşil çay da dahil olmak üzere çay tüketimi Tip 2 diyabeti önleme ve yönetmenin etkili bir yolu olabileceği vurgulanmıştır. İncelemede yeşil çay antioksidanlarının nefropati ve sinir hasarı gibi diyabetle ilişkili komplikasyonlara karşı koruyucu etkisinin yanı sıra insülin duyarlılığını artırdığı ve insülin direncini azaltabileceği görülmüştür. (14)

İnsülin direnci, hücrelerin kan şekerini enerjiye dönüştürmesine yardımcı olan insülin hormonuna daha az tepki gösterdiği durumlarda ortaya çıkar. Buna ek olarak Tip 2 diyabetin gelişmesinde en önemli risk faktörlerinden biridir.

BMJ Open Diabetes Res. Care dergisinde yayınlanan ve Japonya'da düzenlenen prospektif bir çalışmada, artan yeşil çay tüketiminin tip 2 diyabetli hastalarda tüm nedenlere bağlı ölümleri anlamlı bir şekilde azalttığı sonucuna varılmıştır. (15)

7. Vücut Ağırlığının Azaltılmasında Etkili Olduğu Düşünülmektedir

Yeşil çay, metabolizma üzerinde olumlu etkileri sayesinde kilo vermenize yardımcı olabilir. Bunun yanında yeşil çay kateşinlerinin tüketimi, yağ metabolizmasını düzenlenmesi sonucunda kilo kaybı ile ilişkilendirilmiştir. Nutrients'de 2021 yılında yayınlanmış bir çalışmada, uygun dozlarda alınan yeşil çayın, yağ oksidasyonu üzerindeki etkileri nedeniyle kilo vermede yararlı olabileceği görülmüştür. (16)

Aslında çok az araştırmacı yeşil çay içmenin potansiyel olarak kilo vermede etkili olabileceğini göstermiştir. Bundan dolayı yeşil çayın kilo kaybı üzerindeki etkilerini daha kesin sonuçlarla anlayabilmek için daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

8. Kanser ile Savaşır

Yeşil çay içerisinde bulunan kateşinlerin güçlü antioksidan özellikleri, belirli kanser türlerine karşı potansiyel olarak etkili olabileceğini göstermiştir. Yeşil çayın ana kateşini olan EGCG; özellikle meme, akciğer, prostat, mide ve pankreas kanserlerinin önlenmesinde umut verici sonuçlar elde edilmesini sağlamıştır.

Medicine dergisinde yayınlanan 2017 tarihli bir meta-analizde, yeşil çay alımının prostat kanseri insidansını azaltabileceği görülmüştür. Bu durum, yeşil çay kateşinlerinin prostat kanseri üzerindeki potansiyel koruyucu etkisini doğrulamıştır (17). Yine Medicine tarafından 2019 yılında oluşturulan bir meta-analizde, yeşil çay tüketiminin meme kanseri insidansını azaltabileceği sonucuna varılmıştır (18).

9. Ağız ve Diş Sağlığında Etkilidir

Yeşil çay içerdiği polifenoller sayesinde ağız sağlığını destekler. Ağız ve diş eti hastalıklarının önlenmesi ve tedavisine yardımcı olarak yeşil çayın potansiyelini araştıran klinik çalışmaların sayısı giderek artış göstermektedir. The Open Dentistry Journal tarafından 2016 tarihinde yayınlanan bir çalışmada, Yeşil çayın ağız boşluğundaki bakteriyel aktiviteyi azaltmaya yardımcı olduğu ve bu sayede ağız kokusu, diş çürükleri ve hatta bazı ağız kanserlerini önleyebilen antibakteriyel ve antioksidan özelliklere sahip olduğu da görülmüştür (19).

2020 tarihli Japanese Dental Science Review çalışmasında yeşil çayın; diş eti iltihabı, diş eti enfeksiyonu ve diş çürümesi süreçleri üzerindeki etkilerine ilişkin çalışmalar kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir. Yeşil çayın, diş eti iltihabı ve diş eti enfeksiyonları önleme açısından olumlu sonuçlar elde edilmiştir (20).

Çay Nasıl Hazırlanır?

1. Çay Miktarı: Çaydanlığınızın boyutuna göre kullanılacak çay miktarını nasıl belirlersiniz? Demleme sırasında çay yaprağı miktarını ne kadar fazla kullanırsanız, çayınızın konsantresi de o kadar yoğun olur. Bu durum hoş olmayan bir tat hissetmenize neden olabilir. Nefis içimli bir çayın tadını çıkartmak istiyorsanız 2 gram (1 çay kaşığı) çay yapraklarını çaydanlığa alınız ve üzerine 3/4 su bardağı (~150 ml) su ekleyerek çayınızı demleyiniz. Çay yapraklarını küçük bir ölçü kaşığı ya da hassas terazi ile ölçebilirsiniz. Daha pratik bir yöntem için çay poşetlerinin içerisindeki çay yapraklarını kullanabilirsiniz.

2. Su Sıcaklığı: Isı, çayın çoğu bileşenini çözünür hale getirirken, bazı bileşenlerini ise değiştirebilir yada yok olmasına neden olabilir. Su sıcaklığının kontrolü, çaydaki bileşenleri dengelemenizi sağlar. Her çay türü için, ideal olan en uygun demleme sıcaklığı farklı olabilir. Yeşil çay demlemek için su ısıtıcısında su kaynadıktan sonra soğuması için bir kenara alın ve sıcaklık 85 dereceye düştüğünde çayınızı keyifle demleyin.

3. Demleme Süresi: Çayınızın tüm özelliklerini ortaya çıkarabilmek için doğru zamanda demleme yapmak önemlidir. Demleme süresi 10 saniye ile 20 dakika arasında değişir ve her çayın kimyasal bileşenlerine göre farklılık gösterir. Örneğin, bir yeşil çayı 3.30 dakika demleyebilirsiniz. Önemli olan çayın cinsini bilmektir. Çayınızı çok uzun süre demlemekten kaçınmak için elektronik zamanlayıcı kullanabilirsiniz (21).

Çay İçin Doğru Çaydanlık Var Mıdır?

Porselen Çaydanlıklar: Porselen, çaydanlıklar için en değerli malzemelerden biridir. Pürüzsüz iç haznesi sayesinde önceki işlemlerin kokusunu hapsetmez. Porselen, özellikle beyaz ve yeşil çayın aromalarının korunması için uygundur.

Dökme Demir Çaydanlıklar: Hem çayın hem de Japonya'nın simgesi olan dökme demir çaydanlıklar, birçok çay tiryakisi için bir zorunluluktur. Bu çaydanlıklar ısıyı uzun süre muhafaza eder.

Cam Çaydanlıklar: Cam çaydanlıklar zerafetin simgesi gibidir. Şeffaf, modern ya da geleneksel tasarımlar, çay hazırlamayı daha çekici hale getirir. Çaydanlığı tutmayı sağlayan kısımları sıcaklığa karşı dayanıklıdır. Isıyı çok uzun süre muhafaza edemezler.

Toprak Çaydanlıklar: Toprak çaydanlıklar, ısıyı çok iyi tutar ve "çaydanlığın hafızası" olduğunu gösterir. Demlenen çayın aromaları toprağa aktarılır. Zamanla demlik bu aromaları tekrar tekrar salar ve hazırladığınız çayı zenginleştirir. Ancak her zaman aynı tür çayı hazırlamak için kullandığınızdan emin olmalısınız, aksi takdirde en sevdiğiniz çaydan yabancı tatlar almaya başlayabilirsiniz (22).

Yeşil Çay Nasıl Demlenir?

Günlük rutininize bir fincan yeşil çay eklemek kendiniz için yapabileceğiniz en sağlıklı şeylerden biridir. Gerekli adımlar izlenerek demlenmiş bir fincan yeşil çay hem sağlık yönünden size destek olacak hem de damağınıza hitap edecektir. Lezzetli bir fincan yeşil çay; çay, su, sıcaklık ve demleme süresinin mükemmel kombinasyonu sonucunda elde edilir. Çay uygun şekilde demlendiğinde, çayın faydalarından yararlanabilirsiniz.

Yeşil çaydaki tanenler; çayın rengi, yapısı veya sertliği gibi bazı özelliklerin belirlenmesinde etkilidir. Demleme sırasında tanenler, yavaş ama sürekli devam eden bir şekilde salınır, böylece uzun süreli demleme çayın konsantrasyonunu önemli ölçüde artırır ve çayı acılaştırır. Tanen içeriği yüksek bir çayı içeceğin burukluğundan tanımak kolaydır, bu sebepten çayınızı aşırı demlemeden kaçının. Aksi takdirde yeşil çayın içinde bulunan tanenler içeceğinizin buruk bir tat almasına neden olabilir.

Demlenen içeceğinizi bal, akçaağaç şurubu ya da taze sıkılmış meyve suları ile tatlandırabilir bu şekilde kokteyller oluşturabilirsiniz.

Sıcak Su ile Demleme

Arıtma suyu kaynatıldıktan sonra bir kenara alınarak sıcaklığın 85 dereceye düşmesi beklenir.

Reçeteye göre kullanılacak miktardaki yeşil çay demleme torbasını suya ilave edilir. 3.30 dakika demlenmesi sağlanır, filtrelenir ve son olarak şişelenir.

Yeşil çay, sıcak demlenebildiği gibi soğuk olarak da demlenerek tüketilebilir. Daha önce denemediyseniz bir şans verebilirsiniz. Yapım aşaması elektrik ya da ısıtıcı kullanmadan, benzersiz tadı ve yumuşak içimi ile sonuçlanan basit adımlardan oluşur.

Sıcak ve soğuk su ile demleme arasındaki temel farklardan biri, soğuk demlemenin biraz daha uzun sürmesidir. Bir fincan yeşil çay 5 dakika içinde içmeye hazırken, soğuk demlenmiş yeşil çayın demlenmesi birkaç saati alabilir.

Demlediğiniz yeşil çayı hemen içmek istiyorsanız, yatmadan önce bir demlik içerisine soğuk demlenmiş yeşil çayı alın ve gece boyunca demlenmesini sağlayın. Böylece çayınızı ertesi gün kolay bir şekilde tüketebilirsiniz.

Isı kullanılmadan demlenen yeşil çay geleneksel olarak demlenen sıcak çaydan daha yumuşak ve daha tatlı bir içime sahiptir. Bunun nedeni, tanenlerin soğuk su içerisinde buruk olan tadı ortaya çıkaramaması dan kaynaklanır.

Soğuk demleme yeşil çay daha az kafein ve daha fazla antioksidan içerir. Soğuk su kateşinlere zarar vermediğinden dolayı antioksidan özelliği daha yüksektir.

Soğuk Su ile Demleme

Demlenecek miktarda arıtma su demleme kabına alınır. Üzerine reçeteye göre belirlenmiş ölçülerdeki yeşil çay demleme torbası ilave edilir. 8 saat demlenmesi sağlanır ve filtrelenerek şişelenir.

Çay Tadımı Nasıl Yapılır?

Bir şeyin tadını alabilmek için beş duyu organımızı farklı derecelerde kullanırız. Tadacağımız şeyin özünü ilk olarak koku yoluyla algılarız. Birkaç adımda tükettiğimiz şeyin tadını daha derinlerde hissetmeyi sağlayabilirsiniz. Çayın aromatik yapısını anlayabilmek için çay tadımından yararlanabilirsiniz ancak bu düşündüğünüzden daha karmaşık bir mekanizmadır.

Tadım sürecinde, farklı tatları algılayabilmemiz 3 aşamada gerçekleşir.

1.Adım: Çay ile ilk temas, kokunun alınması
Kişi, fincanı ağzına doğru yaklaştırdığında istemli ya da istemsiz ilk olarak çayın kokusunu alır. Doğrudan koku almayı sağlayan bu adım içmek üzere olduğumuz şey hakkında size sınırlı bilgi sağlar. Nitekim nefes aldığımızda koku moleküllerinin sadece %10'u sinir hücrelerimizin koku alma bölümüne ulaşır. Bu yüzden, daha keskin bir nefes alımıyla kokuyu daha yükseklerde hissedebilirsiniz.

2.Adım: Tat ve dokunma
Çayınızdan bir yudum aldığınızda tat ve dokunma duyularının harekete geçtiğini fark edeceksiniz. Tat söz konusu olduğunda, çayda üç çeşit tat vardır: acı, ekşi ve tatlı. Her bir tat ağzın farklı bölgelerinde az ya da çok hissedilebilir.
Dokunma duyumuz, mukoza zarı ve dişlerle temasa geçer; çayın dokusunun ve sıcaklığının tadını çıkarmamızı sağlar. İşte tam bu anda çayın burukluğunu, yapısını ve pürüzsüzlüğünü hissedebilirsiniz. Ancak aroma henüz oluşmamıştır ve tat açısından ikinci adımın da sağladığı bilgiler sınırlıdır.

3.Adım: Yutma ile yeni hislerin oluşması
Çayınızı yutma eylemini gerçekleştirdikten hemen sonra burundan nefes vermeniz ağızdan nefes almanıza neden olur. Bu "hava akımı" oluşumu burnumuzun koku alma bölümlerinin tamamen temizlenmesini sağlar ve aroma moleküllerinin %100'ünü hissetmeye başlarsınız (23).

Günlük Tüketilmesi Önerilen Miktar Ne Kadardır?

Yeşil çayın vücudumuz için sağladığı yararlardan bahsettik. Ancak yeşil çayın da her derde deva olamayacağını ve düzenli beslenme rutinimizde bize eşli edebilecek sağlıklı bir içecek olduğunu unutmayınız. Yeşil çayı ölçülü bir şekilde tüketerek bedeninize sağladığı olumlu etkilerinden yararlanabilirsiniz. Günde 2-3 bardak yeşil çay tüketimi güvenlidir. Bu miktar toplamda 240 ila 320 mg polifenol içeriğine sahip olduğu anlamına gelir. Yüksek kafein içeriğine sahip olmasa da kafein duyarlılığı ya da alerjisi olan, anksiyete ve uyku problemi yaşayan bireylerin çay tüketimini sınırlandırması ve bir uzman tarafından yönlerilmesi gerektiğini bir kez daha hatırlatalım.

Kimlerin Tüketimi Sakıncalıdır?

- Sağlıklı kişilerin belirlenen dozda yeşil çay içmesi güvenliyken, ilaç kullananlar için bu durum aynı olmayabilir. Yeşil çayın ilaçlar ile etkileşimi karaciğer hasarına neden olabilir. İlaç tedavisi sırasında yeşil çay tüketmeye başlamadan önce doktorunuza başvurmalısınız.
- Kalp hastalığı, böbrek hastalığı, yüksek tansiyon, karaciğer problemleri, ülseri ve başta anksiyete olmak üzere psikolojik rahatsızlıkları olan bireyler yeşil çay kullanacaksa mutlaka doktoruna danışmalıdır.
- Anemi, diyabet osteoporozu olan kişiler, yeşil çayı doktor kontrolünde almalıdır.
- Yeşil çay çocuklar üzerinde incelenmemiştir. Bu yüzden pediatrik kullanım açısından önerilmez.
- Hamile ya da emziren anneler yeşil çaydan kaçınmalıdır. Yeşil çayın kafein içeriğinden dolayı hamilelik sırasında annenin kalp atışını hızlandırabilir ve hem anneyi hem de fetüsü etkileyebilir. Yeşil çay içerisindeki kafein ve tanenler gebeliği sürdürmede etkili olan folik asit içeriğini de azaltabilir.

Fazla Miktarda Tüketildiğinde Karşılaşılan Sorunlar Nelerdir?

- Diğer çaylar kadar olmasa da yeşil çay da kafein içerir. Aşırı kafein alımı; baş ağrısı, uyku bozukluğu, sinirlilik, kaygı ve mide ekşimesi gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayıca kafein, tansiyon ve kalp atış hızını artırıcı etki de gösterebilir.
- Yeşil çay, vücudun su kaybetmesine neden olan doğal bir idrar söktürücü özelliğe sahiptir. Bu nedenle fazla tüketimi, aşırı idrara çıkma, dehidrasyon ve elektrolit bozukluklarına neden olabilir.
- Yeşil çay içeriğindeki tanenler, besinlerde bulunan demirin sindirim sırasında vücut tarafından emilimini engellerler. Günlük yoğun çay tüketimi (1,5 litreden fazla) vücudun demir emilimini olumsuz yönde etkileyebilir. Demir eksikliği gözlenen bireylerde bu durum daha kötü sonuçlar doğurur. Bu nedenle kansızlığı olan bireylerin yeşil çayı dikkatli bir şekilde tüketmesi gerekir. Bu kişiler kesinlikle aç karnına yeşil çay tüketmemeli ancak yemeklerden 40 dakika önce ya da sonra tüketebilirler. Çay tüketen bireylerde demir eksikliği yoksa ve dengeli besleniyorsa yeşil çay tüketimi sorun teşkil etmez. Demir eksikliğinin önüne geçmek için hazırladığınız yeşil çay karışımı içerisine birkaç damla limon sıkarak bu etkiyi azaltabilirsiniz (24).

Yeşil Çay Hangi Anlarda Tüketilmemelidir?

Yeşil çayın yan etkilerinden biri olan mide rahatsızlığı, içeceğin içeriğindeki tanenlerden kaynaklanır. Bu yüzden yeşil çayı ne zaman içeceğiniz de büyük önem sahiptir.

1. **Açken yeşil çay içmeyin.**

   Bazı kişiler güne yeşil çay ile başlamanın kendilerini daha dinç hissettireceğini düşünür. Ancak bu tam olarak doğru değildir. Yeşil çay, mide asidi üretimini artırabilen ve sindirimi etkileyebilen güçlü antioksidanlar ve polifenol içeriğine sahiptir. Aç karnına içildiğinde mide bulantısı, mide ağrısı, midede yanma hissi hatta kabızlığa neden olabilir.

2. **Yemeklerden hemen sonra tüketmeyin.**

   Yeşil çay ile ilgili yanlış yanılgılardan biri, yemekten hemen sonra içildiğinde alınan tüm kalorilerin sihirli bir şekilde ortadan kalkabileceği düşüncesidir. Yemek sonrası vücudunuzun yediklerinizi sindirebilmesi için ona zaman tanıyın. Minik bir yürüyüş ile bu durumu destekleyebilirsiniz.

3. **Akşamları, uyumaya yakın yeşil çay içmeyin.**

   Yeşil çay, bir fincan kahvenin yaklaşık dörtte biri kadar kafein içerir. Bu miktar az gibi gözükse de uyku düzeninizi etkileyebilecek etkiye sahiptir. Bu nedenle akşam yemeğinden sonra uyuma zamanınız yaklaştığında yeşil çay içmekten kaçının. Kafeine karşı fazla duyarıysanız yeşil çay içtiğinizde; titreme, kaygı, terleme, nabzın yükselmesi gibi semptomlarla karşılaşabilirsiniz.

4. **Ana öğünlerinizde tercih etmemeye çalışın.**

   Yeşil çay içeriğinde bulunan tanenler demirin emilimini ve işlevini engelleyebileceğinden, yemeklerinizle birlikte tüketmekten kaçının. Ara öğünlerinizde; kuruyemiş, kuru meyve, taze meyve, karabuğday patlağı gibi alternatifler ile tüketebilirsiniz (25).

Yeşil Çayın Yiyecekler İle Uyumu

Çok eski kültürlerin günlük ritüellerinin uzun bir parçası olan yeşil çay, sadece aromasını sevdiğiniz bir içecek değil, özel günlerde ya da bazı öğünlerinizde size eşlik ederek, keyifli vakit geçirmenize yardımcı olur.

Zaman içerisinde yeşil çay, Japonya gibi ülkelerde yemeklerin yanında tüketilebilen bir içecek haline gelmiştir. Tamamlayıcı aroması sayesinde yenilen yiyeceklerin tadını zenginleştirerek mükemmel bir uyum yakalamanıza yardımcı olur.

Yeşil çayın bitkisel, dumanlı ve meyvemsi olmak üzere üç ana tat profili vardır ve bu tat profillerinin her biri belirli yiyeceklerin tadını daha güçlü bir şekilde hissetmenizi sağlar.

Taze, çimsensi ve hafif bitkisel bir tada sahip yeşil çay; deniz ürünleri, balık ya da tavuk gibi hafif aromalı yiyeceklerle güzel bir uyum yakalar.

Dumanlı yeşil çay aroması çok güçlüdür ve kırmızı etin vermiş olduğu yağlı damak tadını ortadan kaldırabilir. Tavada kızartılmış hindi ya da tavuk, patates, kök sebzelerle hazırlanmış pizzaların tadını ve lezzetini en üst seviyeye çıkarılmasını sağlar.

Tatlı yiyecekler ile en iyi uyumu meyve aromalı yeşil çaylar yakalar. Meyve salataları, şekersiz hamur işleri ve çikolata bu noktada güzel bir tercih olacaktır (26). Çikolatalı tatlılar yeşil çay ile tüketildiklerinde damakta harika bir tat bırakır. Çikolatada bulunan kakao, içeriğindeki acılığı ve yeşil çayın yumuşak dokusu sayesinde tatları uyumlu hale getirir.

Peynirler arasında özellikle keçi peyniri yeşil çay ile tamamlayıcı bir etki gösterir. Genel olarak çoğu yeşil çay; deniz ürünleri, pirinç, salatalar, kavun gibi hafif aromalı yiyecekler için uygundur (27).

Davet yemeklerinizde de yeşil çayı rahatlıkla tercih edebilirsiniz. İçerisine ilave edeceğiniz bal, agave şurubu gibi tatlandırıcılar; maden suyu, taze meyve suyu gibi eklemelerle ile harika mocktailler hazırlayabilir ve yeşil çayın tadını daha üst seviyelere çıkartabilirsiniz.

Ancak yeşil çayın yemeklerle sürekli olarak tüketimi uygun bir kullanım değildir. Belirli yiyeceklerle sağladığı uyumu özel anlarınıza eşlik eden öğünlerde tercih edebilirsiniz ancak düzenli kullanımını tavsiye etmiyoruz.

Yeşil Çay İçme Alışkanlığı Nasıl Kazanılır?

Sağlıklı alışkanlıklar edinmek kimilerine göre zor bir süreci beraberinde getirir. Halbuki böylesine faydalı etkilere sahip yeşil çayı günlük rutinlerinize eklemek sanıldığı gibi zor değil. Zihninizi ve vücudunuzu iyileştirmek için bu güzel içeceği 66 gün boyunca tüketerek kendinize bir şans vermeye ne dersiniz?

Vücudunuzun gün boyunca nasıl hissettiğini düşünerek işe başlayalım. Kafein takviyesine hangi anlarda ihtiyacınız oluyor? Ya da gün içinde stres ile nasıl baş edebiliyorsunuz? Yeşil çay, kendinizi halsiz, yorgun hissettiğiniz ve kendinize zaman ayırma ihtiyacı duyduğunuz anlarda sizin için harika bir seçenek olacaktır.

İkinci adım olarak kendinize yeşil çay içerken uygulayabileceğiniz bir aktivite belirleyin. Çok ekstrem şeyler düşünerek hevesinizi kırmayın. Yeşil çayı, güzel niyetlerle demlemeniz bile başlı başına bir aktivitedir. Demleme işlemini french press ya da süzgeçli bir çaydanlık ile yapabilir, dilediğiniz bardaklarda servis edebilirsiniz. Yeşil çay içmek için ayırdığınız bir bardak sizi oluşturacağınız rutine daha bağlı hissettirecektir. Çayınızı tatlandırmak mı istiyorsunuz? Limon, tarçın, bal ya da meyve suyu gibi tatlandırıcılar ekleyebilirsiniz. Özgürsünüz, bu uygulamayı günün geri kalan kısmından ayırın, anın tadını çıkartmaya ve ritüelinizin kendinizi iyi hissettireceğine odaklanın.

Çayınızı hazırladıktan sonra, kendinizi daha da iyi hissettirecek aktivitelerle deneyiminizi güçlendirebilirsiniz. Nasıl mı? Nefes egzersizleri, minik bir yürüyüş, yoga ya da ılık bir duş hangisi sizi iyi hissettirecekse onu seçin. Aktivitelerinizi kafanızdaki yoğunluğu ve endişelerinizden arınmak için seçmeye özen gösterin (28).

İdeal rutinlerinizi belirledikten sonra, sıra bunu 66 gün boyunca uygulamaya geliyor. Her noktada nasıl hissettiğinizi dikkate alın ve ilerledikçe aktiviteleri değiştirmeye korkmayın. Her gün yeni duyguları memnuniyetle karşılayacak ve hayat size ne getirirse getirsin, ilerlemeye devam etmek için kararlı olmanızda fayda var.

Unutmayın, her gün içeceğiniz yeşil çay sağlıklı alışkanlıklar kazanmak için sizi destekleyecek. Sizin emeğiniz ve isteğiniz dahilinde şekillenecek bir alışkanlık olduğunu bilmelisiniz. Tüm sağlık sorunlarını giderecek sihirli bir değnek yok.
Ancak yeşil çay içme rutinleriniz ile sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyerek bedeninize ve zihninize iyilikte bulunabilirsiniz.

Düzenli Yeşil Çay İçmek Size Ne Kazandırır?

Düzenli olarak yeşil çay içmek, bazı kronik hastalıkları önlemeye ve diğer hastalıklardan korunmaya yardımcı olur. Şimdiye dek yapılan araştırmalar yeşil çayın çok sayıda faydasının olduğu sonucuna varmıştır.

Aynı zamanda yeşil çay tüketiminizi kendinize ayıracağınız zaman dilimi ile birleştirmek sizi daha değerli hissettirecek ve motivasyonunuzu artıracaktır.

Referanslar:

1. https://wanderlust.com/journal/finding-japanese-green-tea-ritual
2. https://www.palaisdesthes.com/en/savour/ceremonies/chinese/
3. https://www.palaisdesthes.com/en/savour/ceremonies/japanese/
4. https://www.palaisdesthes.com/en/savour/ceremonies/russian/
5. https://www.palaisdesthes.com/en/savour/ceremonies/moroccan/
6. https://www.palaisdesthes.com/en/savour/ceremonies/english/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35537596/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6836118/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8401650/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7240975/
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7223259/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7015560/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8746552/
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6617012/
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7577036/
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7922336/
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5380255/
18. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6635178/
19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911733/
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7946350/
21. https://www.palaisdesthes.com/en/savour/how-to-prepare-tea/
22. https://www.palaisdesthes.com/en/savour/advices-tips/choosing-the-right-teapot/
23. https://www.palaisdesthes.com/en/savour/tea-tasting/
24. https://food.ndtv.com/food-drinks/5-side-effects-of-green-tea-from-caffeine-overdose-to-dehydration-and-more-1734964

25. https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/diet/are-you-having-your-green-tea-right/articleshow/45907604.cms
26. https://teaspec.com/blogs/tea-and-food/green-tea-and-food-pairing
27. https://www.arborteas.com/tea-pairings/#:~:text=In%20general%2C%20the%20subtle%2C%20vegetative,Asian%20or%20Middle%20Eastern%20Foods
28. https://dragonflytea.com/pages/tea-philosophy

Henden

hemdemtea.com

Hemden