

## ÇAY VE SAĞLIK

Asırlar önce ilaç niyetine içilen çay, çok daha sonraları sosyal bir içecek olarak hayatımıza girdi. Zamanla sağlıkla ilgili özelliği biraz arka planda kalmış olsa da üzerinde yapılan sayısız çalışmayla sağlığa olan faydaları, çayı gitgide daha popüler hale getirdi. Çay, Çin'de ilk olarak vücut ısısını düzenlemek ve zihni uyarmak amacıyla tıbbi bir içecek olarak kullanılmıştır. 17. yüzyılda Avrupa'ya ilk geldiğinde, eczanelerde tonik ve hazmettirici ilaç niyetiyle satılmaya başlandı. Sosyal bir içecek olarak kabul görmesi ancak 18. yüzyılı bulmuştur ve daha sonraları sağlığa olan faydası için her gün tüketilen bir içecek olmuştur. • Antioksidanlar vücudumuzda bulunan ve bize zarar veren serbest radikalleri pasifize eder. Çayda bulunan polifenol ve flavanoidler önemli antioksidanlardır. Yeşil ve beyaz çay, siyah ve oolongla kıyasla daha fazla antioksidan içerir. • Düzenli çay tüketimi kalp sağlığını korur ve LDL'nin oksidasyonunu bloke edip HDL'yi yükseltir. Çin'de, Archives of International Medicine'da yayınlanan bir çalışmada her gün düzenli olarak oolong ve yeşil çay içenlerin içmeyenlere oranla hipertansiyon riskinin yüzde 46-65 arası daha az olduğu açıklanmıştır. • E. Kreaplin ve Prof Dr. Pauli tarafından yapılan bir araştırma sonucunda çayın içerisindeki tein (kafein niteliğinde olan etkili madde) beyin fonksiyonlarını hızlandırdığı görülmüştür. İki bardak demli çay hesap yapma yetisini yüzde 25 oranında artırmış. • Çayda 28 çeşit mineral vardır. Bunlar kalsiyum, manganez, karoten, selenyum ve potasyum, A, B, C, E ve K vitamini, folik asit, niyasin amid ve başka detoks özellik taşıyan alkaloidler vs. Ancak dikkatli olmak gerekir ki, çay, sebzelerden alınan demirin emilimini engelleyebilir. Bu durumu hafifletmek için çaya biraz limon suyu sıkılabilir veya demlerken limon kabuğu ekleyebilirsiniz.

### Yeşil çay

Epigallocatechin Gallate (EGCG) kateşinler içinde en fazla antioksidan özelliğe sahip olan bileşiktir. Kateşin çok önemli ve etkin bir antioksidandır. Serbest radikallerle savaşmada ve sağlıklı hücrelerin korunmasında C vitamininden 100, E vitamininden de 25 kat daha fazla antioksidan özelliğe sahiptir. Hatta Japonya'da yapılan araştırmalarda yüksek miktarda EGCG alımının kanser hastaları üzerindeki olumlu etkileri gözlenmiştir. Yeşil çay minimumda olan oksidasyon nedeniyle kateşin polifenolleri tarafından oldukça zengindir. EGCG'nin, bazı çalışmalar sonucunda kanser hücrelerinin büyümesini engellediği kanıtlanmıştır. Çay çok güçlü bir stres savaşçısıdır. Özellikle yeşil çay, bir aminoasit olan teinin içerir ve bu da beyindeki Alfa dalgalarını arttırarak zihni rahatlatır; kafeinle birlikte uyanık kalmayı sağlar.

Japon bilim insanı Prof. İtago Oguni yaptığı çalışmaların neticesinde yeşil çay içerisinde bulunan polifenollerin kanser önleyici etkisi olduğunu 45 açıklamıştır. Japonlar sadece yeşil çay içerler. Polifenol miktarı yüksek olsun diye gölgede bekletip hasat ettikleri gyokura adlı çayları vardır. Matchayı eski zamanlarda samuraylar savaş öncesi içerlermiş.

### **Beyaz çay**

Diğer çeşitler arasında en az işlem görür, antioksidan seviyesi ve serbest radikallerle savaşma gücü de en fazladır. Ancak genç yapraklardan üretildiği için diğerlerine göre de daha fazla kafein içerir. Sağlıklı hücreler beyaz çaydan çok yararlanırlar. Cilt hasarlarını onarmada oldukça etkilidir. Kırışıklıklar için deride bölgesel olarak losyon şeklinde kullanılabilir. Hatta son yıllarda bazı kozmetik firmaları beyaz çay özlerini yaşlanma karşıtı ürünlerinde kullanmaya başladılar.

### **Oolong çayı**

Oksidasyon seviyesi yeşil çaydan fazla, siyah çaydan da azdır ve yarı fermente edilir. Kafein değeri yeşil ve siyah çayla aynıdır. Çayın antimikrobiyal özellikleri diş çürüklerini ve bakteriler nedeniyle oluşan ağız kokusunu önlemeye yardım eder. Çayda bulunan florür dişleri güçlendirir. Oolong çayı için hasat edilmiş olgun yapraklar, daha fazla seviyede florür içerir. Oolongun yağ hücrelerinin büyümesini engelleyen enzimin salgılanmasını uyardığı da kanıtlanmıştır. Siyah çay Serbest radikallerle savaşan antioksidanlar içerir ancak kendine özgü bazı sağlık faydaları da vardır. Amerika Rutgers Üniversitesi'nde yapılan çalışmalar, siyah çayın mide ve yemek borusu gibi bazı kanserleri önlemede yardımcı olduğunu gösteriyor. Siyah çayda bulunan bazı kimyasallar, kanser hücrelerinin büyümelerini yavaşlatabiliyor. TF-2 adlı bir bileşen kanser hücrelerinin intihar etmelerini sağlıyor ve bu sırada sağlıklı hücreler etkilenmeden varlıklarını sürdürüyorlar. Siyah çay aşırı miktarda tüketilirse mide salgısını uyararak ülser oluşumuna zemin hazırlar, vücuttaki kalsiyum dengesini bozar, bağırsaklarda demir emilimini önlediği için de kansızlığa neden olur. İçindeki kafein nedeniyle taşikardi ve uykusuzluğa sebebiyet verebilir.

### **Pu'erh çayı**

Çay yıllandıkça, fermantasyon işlemi devam eder ve antioksidan değerini kaybeder. Fermantasyon sonucu sahip olduğu probiyotik özellikler sayesinde sindirim için oldukça yararlı olduğu bilinmektedir.

## **KAFEİN**

Kafein beyaz ve acı bir alkaloid kimyasaldır: 1,3,7-trimethylxanthine. Doğada 63'ten fazla bitkide vardır. En yaygın olarak kahve, çay ve kakaoda bulunur. Çayın kuru yaprak ağırlığına eşit kahvede benzer oranlarda kafein vardır. Ancak bir bardak kahve yapmak için çaya göre daha fazla kahve çekirdeği öğütmek gerekir. Ortalama bir bardak çay, ortalama bir bardak kahveye göre yarısından daha az kafein içerir. Aynı zamanda çayda bulunan polifenoller kafein salınımını yavaşlatır ve düzenler. Çaydaki kafein oranları kullanılan çayın cinsine, suyun sıcaklığına, demlenme süresine ve o yıl içerisinde çayın toplandığı zamana göre değişkenlik gösterir.