

## **Yeşil çayın hazırlanışı ve sağlığa yararları**

Yeşil çayı hazırlama şeklinin, faydalarını etkilediğini gösteren birkaç çalışma bulunmaktadır. Yeşil çay hazırlarken göz önünde bulundurmanız gereken birkaç ana noktaya göz atın;

**Çay yapraklarının şekli ve büyüklüğü:** Büyük yapraklar biraz daha uzun sürede demlenirken, küçük yaprakların demlenmesi için daha az bir zaman yeterli olacaktır.

**Poşet çay veya çaydanlık kullanmak:** Çaydanlık kullanmak daha sağlıklıdır, çünkü yapraklarla beraber filizler de demlenir. Böylece daha fazla çay yaprağı kullanabilirsiniz çünkü poşet çaylarda çay miktarı daha azdır.

**Suyun sıcaklığı:** Su kaynadığında, kateşinler daha hızlı bir şekilde ortaya çıkar. Daha düşük ısıda bir su kullanıldığında, çayın faydalarını azaltmış olursunuz. Çünkü soğuk su galik asit gibi sağlıklı bileşiklerin parçalanmasını engeller.

Yeşil çay hazırlarken riskli olabilecek durumlar var mıdır?

Eğer çayınızı çok fazla demlerseniz, acı bir tadı olabilir ve içindeki kafein miktarı artabilir.

Bunun yanı sıra, haşere ilaçları ve ağır metaller gibi başka maddelerin de ortaya çıkma riski vardır.

### **1. Dişlerin sağlıklı olmasını sağlar.**

2009 yılında yapılan bir araştırmada 940 erkeğin ağız sağlığı incelendi. Bilim insanları düzenli olarak yeşil çay içenlerin, yeşil çay içmeyenlere ve az içenlere oranla daha sağlıklı diş etlerine sahip olduğunu gözlemledi.

Gün içinde içtiğiniz her yeşil çayın, diş etlerinizin sağlığı üzerinde oldukça önemli etkileri bulunduğu kanıtlandı. Yeşil çayı daha fazla içen kişilerde, diş eti kanaması, kızarıklığı ve diş minesini erozyonunun daha az görüldüğü saptandı.

### **2. Felç riskini önler.**

Yine 2009 yılında, her gün yeşil çay içmenin felç olma riskini önemli ölçüde azalttığını ortaya koyan birkaç araştırma yapıldı.

Yaklaşık 195 bin kişi üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, günde üç fincan yeşil çay içen kişilerin felç olma riskini %21 oranında düşürüyor.

### **3. Beyninizin daha iyi çalışmasına yardımcı olur.**

Yeşil çay tüketmek beyni yaşlanmanın etkilerinden koruyabilir. 2006 yılında, Japonya'da 70 yaş ve üzeri, yaklaşık 1000 kişi üzerinde yürütülen araştırmalarda yeşil çayın olumlu etkileri incelendi.