سبک رفتار

خیلی بد است که چای اساس کار و تفریح ما باشد و بدون آن حالمان خراب باشد. کجای دنیا می‌بینید فرد در حین رانندگی لیوان پر چای خود را از شیشه اتومبیل بیرون بیاورد که خنک شود و همچنان در همان حالت رانندگی با اعتماد به نفس فضایی خود مشغول نوشیدن چای تازه دم شود؟ کارمندان کدام اداره در این کره خاکی یک ساعت مراسم چای خوران دارند و در همان حال در حال حل مسائل ملی و بین‌المللی از جنگ سوریه و بحران ترکیه گرفته تا چالش بلاک کردن در اینستاگرام هستند؟

چه چیزهایی را فدای یک استکان چای لب‌سوز می‌کنیم؟

پول و عمر گرانبهای ما در چای حل می‌شود!

■ مجید فراهانی

مدیر بالادستی به مدیر میانه سفارش کردند که این هفته در مورد چای مطلب بنویسم. مدیر میانی هم این حقیر سراپا مظلوم را مورد خطاب قرار دادند و کلی خط و نشان کشیدند که باید بنویسی تمام. من خراب این دستورات مدیران هستم که وقتی می‌گویند تمام، یعنی اینکه تو باید دستور را انجام بدهی و متوجه باشی که حرف هم نزنی و حق هیچ گونه اعتراضی هم نداری. ما هم که گردنمان از مو نازک‌تر. ولی از حق هم نباید گذشت بین این همه موضوع چالش برانگیز مثل طلاق، بزهکاری، افت تحصیلی و جرم و جنایت که صفحات روزنامه‌ها را اشغال کرده باید گاهی به مخاطب بنده خدا هم مجال تنفس داد و استراحت و چه بهتر که این استراحت و آرامش همراه با یک فنجان چای باشد. البته فقط یک استکان کوچک برادرم، خواهرم! نه یک لیوان به شکل بشکه. و اما موضوع چای. با خودم فکر کردم از چه جنبه‌ای به چای نگاه کنم که در این روزگار با این وضعیت خیلی بسامان سرانه مطالعه که مردم سر از کتاب برنمی‌دارند و بخش فرهنگی مدام دنبال برنامه‌ریزی برای کاهش وقت مطالعه در کشور است، کسی این مطلب را بخواند بهتر دیدم در مورد جایگاه چای در فرهنگ ایرانی بنویسم. اعتراف می‌کنم که در این زمینه قبلاً مطالبی توسط اساتید و صاحبان قلم حتماً نگارش شده است و شک هم ندارم که همه مطالب را شما مخاطب گرامی خواندید و استفاده نمودید. حالا بد نیست گوشه چشمی هم به این سطور داشته باشید.

■ **چای با طعم تاریخ**

باید پذیرفت که رایج‌ترین کار ما ایرانی‌ها که خیلی دقیق و با وسواس ویژه انجام می‌دهیم نوشیدن چای و مراسم قبل از آن است. آنقدر که در مورد انتخاب نوع چای و فرایند آماده‌سازی آن از خود وسواس و حساسیت نشان می‌دهیم و وقت و انرژی هدر می‌دهیم اگر به موضوعات دیگر زندگی اختصاص می‌دادیم مطمئناً نتیجه بهتری عاید ما می‌شد. با وجود اینکه چای یکی از ارکان زندگی ما ایرانی‌ها را به خود اختصاص می‌دهد اما اطلاعات کمی از آن می‌دانیم. تاریخ دقیقی برای مصرف چای در ایران نمی‌توان مشخص کرد زیرا براساس نوشته‌های به جا مانده از مورخین و محققین و سفرنامه‌ها، مصرف چای در ایران از اواخر قرن پانزدهم و آغاز قرن شانزدهم شروع شده و شخصی به نام حاج محمد گیلانی، اطلاعات اولیه مربوط به چای و طریقه مصرف آن را از چین به اروپا برده است. مصرف چای در ایران با وارداتی که از طریق شمال (کشور چین) و از طریق جنوب (کشور هند) انجام می‌گرفت تأمین می‌شد. در سال ۱۲۶۱ هـ.ش، شخصی به نام حاج محمد اصفهانی کشت چای در ایران را آغاز کرد ولی به عللی رونق و توسعه نیافت تا در سال ۱۲۷۹ هـ.ش، بار دیگر با تلاش و اهتمام محمد میرزای چایکار ملقب به کاشف‌السلطنه که ژنرال کنسول ایران در هندوستان بود، آغاز شد. او با این دیدگاه که مقدار زیادی ارز برای واردات چای صرف می‌شود و تولید چای می‌تواند یکی از منابع عظیم برای رونق اقتصادی کشور باشد اقدام به کشت چای نمود. البته امروزه مقدار زیادی ارز از کشور برای واردات چای خارجی از مرزها به صورت قاچاق وارد می‌شود که باید گفت: «محمد میرزای چایکار کجایی کجایی؟»

کاشف‌السلطنه در هندوستان با وجود اینکه دولت هند از یادگیری فنون چایکاری برای اتباع خارجی شدیداً ممانعت به عمل می‌آورد، توانست فنون کشت و تولید چای را بیاموزد و با مطالعه و بررسی شرایط آب و هوایی ایران و مشابهت آب و هوای شمال کشور با کشور هندوستان طی فداکاری و زحمات فراوان(!) تعداد زیادی بذر و ۳ هزار اصله نهال را با شرایط حمل و نقل آن زمان که گاری و درشکه بوده، به ایران انتقال داد و اقدام به احداث باغ چای در لاهیجان و کلارآباد نمود.

■ **چای و زندگی ما ایرانی‌ها**

می‌خواهم این بخش را با یک اظهار نظر از آنتونی گیدنز جامعه‌شناس آغاز کنم. او می‌نویسد:

«نوشیدن قهوه فقط یک رفع خستگی ساده نیست. این کار به منزله بخشی از فعالیت‌های اجتماعی روزمره «ارزش نمادین» دارد. در اغلب اوقات، مناسک و تشریفاتی که با نوشیدنی قهوه همراه است بسیار مهم‌تر از عمل مصرف کردن خود این نوشیدنی است. برای بسیاری از غربی‌ها قهوه صبح، محور و مرکز روال زندگی شخصی آنهاست. نوشیدن قهوه نخستین گام اصلی برای آغاز کردن روز است. قهوه صبح اغلب در طول روز با قهوه‌های دیگری که همراه با دیگران نوشیده می‌شود- و همین شالوده مناسک اجتماعی است- ادامه می‌یابد. دو نفر که برای نوشیدن قهوه با یکدیگر قرار ملاقات می‌گذارند، احتمالاً به با هم بودن و با هم حرف زدن بیش از چیزی که واقعاً می‌نوشند علاقه دارند. در واقع خوردن و نوشیدن در همه جوامع، فرصت‌هایی برای کنش متقابل اجتماعی و به اجرا گذاشتن مناسک فراهم می‌کند.»

اگر به جای واژه قهوه، کلمه چای را در متن بالا جایگزین کنیم متوجه می‌شویم این نوشته چقدر با جایگاه چای در فرهنگ ایرانی نزدیک است. به عبارتی دیگر تمام نکاتی که گیدنز درباره نوشیدن یک فنجان ساده قهوه در فرهنگ غربی به آن معتقد است درباره نوشیدن یک استکان چای در ایران نیز صدق می‌کند، اما توأم با افراط‌هایی شده که مزید بر مضرات بی‌شمار آن شده است.

نوشیدن چای در فرهنگ ما دیگر یک نوشیدنی گیاهی ساده نیست بلکه به یک عنصر اساسی در فرهنگ و باور ایرانیان تبدیل شده و بسیاری از برنامه‌های روزمره ما را تحت‌الشعاع خود قرار داده است. من به یاد ندارم جلسه‌ای برگزار کرده باشم که ابتدای آن با یک استکان چای شروع نشده باشد و با آن به پایان نرسیده باشد. تأثیرگذاری چای در فرهنگ ایرانی ما به حدی است که با نفوذ در میان اقشار مختلف مردم قهوه‌خانه را از رده خارج کرد و نام آنها را به چایخانه تبدیل نمود. الان همین چایخانه‌هایی که بعضاً با طعم دود قلیان همراه است محلی شده برای جلسات غیررسمی که معمولاً تعداد این جلسات هم کم نیست.

■ **چای، سرگرم‌کننده خطرناک**

نمی‌دانم چقدر این صحنه نگران‌کننده را تجربه کردید. مسلماً اگر فردی حساس باشید بارها چیزی را که می‌خواهم تعریف کنم مشاهده کرده‌اید. اینکه برای خیلی از ایرانی‌ها چای مانند ابزار سرگرمی و وقت‌گذرانی شده نگران‌کننده است. کافی است سری به اداره‌ها و سازمان‌ها بزنیم که چه وقت‌هایی برای صرف یک استکان چای که البته در برخی موارد استکان به بشکه تبدیل می‌شود هدر می‌شود و البته ارباب رجوع بنده خدا مجبور است تحمل کند. جالب است در برخی از همین اداره‌ها برای اینکه صدای ارباب رجوع هم در نیاید او را هم شریک یک استکان چای و اینگونه سرگرمش می‌کنند. مصرف چای در فرهنگ ما به حدی زیاد و اعتیادآور شده که دیگر تبدیل به یک معضل شده است. شاید نتوان چای را از فرهنگ ایرانی حذف کرد و حتی حرف بیهوده و عبثی است که برای خوردن چای برنامه‌ریزی کنیم اما اگر نگاه جامعه‌شناسی و فرهنگی به تأثیرات مصرف چای در جامعه داشته باشیم متوجه خواهیم شد این چای خوش رنگ و لعاب یک سری چیزها را خراب می‌کند و دلدادگی بیش از حد به آن باعث می‌شود از مسیر منحرف شویم.

خیلی بد است که چای اساس کار و تفریح ما باشد و بدون آن حالمان خراب باشد. موضوع عجیبی نیست اگر بگوییم که امروز تقریباً در تمام نقاط جهان چای را می‌نوشند و بعد از آب به عنوان نوشیدنی دوم یا سوم جامعه‌شان آن را پذیرفته‌اند. اما کجای همین دنیا می‌بینید فرد در حین رانندگی لیوان پر چای خود را از شیشه اتومبیل بیرون بیاورد که خنک شود و همچنان در همان حالت رانندگی با اعتماد به نفس فضایی خود مشغول نوشیدن چای تازه دم شود؟ کارمندان کدام اداره در این کره خاکی یک ساعت مراسم چای خوران دارند و در همان حال در حال حل مسائل ملی و بین‌المللی از جنگ سوریه و بحران ترکیه گرفته تا چالش بلاک کردن در اینستاگرام هستند؟ در کجای دنیا هزاران نفر را استخدام می‌کنند تا با هزاران میلیارد تومان هزینه خرید چای و تشکیلات آبدارخانه و برق و آب و گاز فقط به فکر این باشند که اول صبح با یک استکان چای داغ از مدیر پذیرایی کنند؟ در کجای دنیا اگر یک روز آبدارچی اداره نباشد، کارمندان داد و بیداد می‌کنند و آن روز اداره نیمه‌تعطیل و کار تعطیل می‌شود؟ مردمان کدام سرزمین ساعت‌ها را در چایخانه‌ها برای صرف چای با طعم دود سیگار و قلیان سپری می‌کنند در حالی که کشور نیاز به کار و کار و کار دارد؟ خلاصه اینکه چای، این مظلوم‌نمای پرهیاهو، برای خود در این مملکت مافیایی به راه انداخته و کیا و بیایی دارد و ادعا می‌کند که اگر از زندگی ایرانی‌ها حذفش کنند آخرالزمان می‌شود. شک ندارم اگر محمد میرزای چایکار می‌دانست همت و تلاشش برای عدم خروج ارز از کشور موجبات علاف شدن و اتلاف وقت مردمان این سرزمین به این شکل فجیع می‌شود بی‌خیال چای و چایکاری در ایران می‌شد. مراقب باشیم که چه چیزهایی را فدای یک استکان چای لب‌سوز می‌کنیم.

سبک تغذیه

اندر مضرات بیشمار ضمائم شیرین چای

بفرمایید دیابت بنوشید

■ **مهلا روحی داریان**

به یک جمع دوستانه دعوت شده بودم. میزبان محترم در ابتدای مهمانی با چای از همه پذیرایی کرد. همگی از این نوشیدنی دلچسب استقبال کردند. در بین دوستان فردی بود که توجه مرا به خود جلب کرد.

او به همراه چای خود مشتی قند نیز از قندان برداشت و در همان لحظه که چای داغ داغ بود شروع به خوردن کرد. برای من خیلی جالب بود که با یک استکان چای نه چندان بزرگ یک مشت قند خورد. بعد که فنجان خالی خود را روی میز گذاشت به شوخی به او گفتم: «تو چای را با قند خوردی یا قند را با چای؟!! چرا به فکر سلامتی‌ات نیستی؟» در جواب من گفت: «من قند خیلی دوست دارم و اصلاً نمی‌توانم چایم را با یک حبه قند یا شیرینی‌های دیگر بخورم. عادت کرده‌ام.» بله درست است، ما همگی عادت‌های درست یا غلطی داریم. در مورد شیرینی همراه چای اختلاف سلیقه‌های زیادی وجود دارد. مثلاً عده‌ای هستند که این شیرینی را از خرما یا میوه‌های خشک مثل توت و کشمش می‌گیرند و عده‌ای با شیرینی‌های تر و خشک و یا بیسکوئیت‌های سبوس‌دار چای خود را می‌نوشند. دسته‌ای از مردم هم هستند که چای خود را تلخ می‌نوشند که البته تعدادشان بسیار کم است. شما خواننده عزیز تصور می‌کنید کدامیک از این موارد صحیح‌تر است. بهتر است با هم بررسی کوتاهی درباره هر کدام از این موارد داشته باشیم.

■ **هر ایرانی ۳۰ کیلو قند می‌خورد**

عده کثیری از مردم عادت دارند چای خود را همراه با قند بنوشند. طبق بررسی‌ها میزان سرانه مصرف قند و شکر در کشور ما نسبت به کشورهای دیگر جهان بسیار بالاتر است. کارشناسان صنعت قند می‌گویند: «سرانه مصرف شکر برای هر ایرانی ۳۰ کیلوگرم است در حالی که این میزان در جهان ۱۳/۵ کیلوگرم و بدون احتساب چین ۸ کیلوگرم است. یعنی هر ایرانی ۳ برابر میانگین دنیا شکر مصرف می‌کند.» این ارقام تنها به دلیل مصرف بیش از حد چای در کشور است. افرادی که چای بسیاری در طول روز همراه با قند و شکر بسیار مصرف می‌کنند سلامت خود را به خطر می‌اندازند. چرا؟ زیرا این میزان مصرف قند و شکر نه تنها کالری اضافه وارد بدن می‌کند بلکه سلامت دندان‌ها را نیز به خطر می‌اندازد. به‌خصوص افرادی که عادت دارند چای خود را داغ بنوشند مقدار قند بیشتری نیز مصرف می‌کنند.

■ **خرما و میوه‌های خشک همراه با چای**

عده‌ای از افراد تصور می‌کنند که اگر قند را از زندگی خود حذف کنند و همراه چای خود از خرما و میوه‌های خشک مثل توت و کشمش استفاده کنند به سلامت خود کمک بیشتری کرده و از مبتلا شدن خود به دیابت جلوگیری می‌کنند. در حالیکه قند موجود در خرما و میوه‌های خشک قند آزاد بوده و به راحتی جذب بدن می‌شود و میزان کالری آنها مانند سایر قندهاست. یعنی به ازای هر یک گرم مصرف آنها ۴ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رسد و مصرف زیاد این خوراکی‌ها مانند مصرف زیاد قندهای معمولی عوارض دارد. بنابراین قند داخل قندان چون قند

طبیعی است و مستقیم از نیشکر گرفته می‌شود خیلی بهتر از میوه‌های خشک است زیرا فرد با یک دانه توت یا کشمش چای خود را نمی‌نوشد بلکه با شش الی هفت عدد توت یا کشمش چای می‌نوشد بنابراین همان یک حبه قند قندان را مصرف کند میزان کمتری آسیب به بدن خود وارد می‌کند.

■ **یک حبه قند همراه چای**

چای به تنهایی عوارض زیادی دارد. وقتی این چای تلخ را قرار است شیرین کنید و بنوشید قطعاً به عوارض آن مواردی را اضافه کرده‌اید. اینکه بگوییم چای نخورید حرف بیهوده‌ای است ولی بهتر است در مصرف و نحوه مصرف آن دقت بیشتری بکنید. چای خود را اصلاً داغ ننوشید زیرا هم آسیب به مجاری مری و دستگاه گوارش شما وارد می‌کند هم مقدار مصرف قند شما را بالا می‌برد. چای خود را همراه با کیک و بیسکوئیت‌های سبوس دار هم ننوشید زیرا کالری اینها به قدری بالاست که به هیچ‌وجه قابل مقایسه با انرژی دریافتی از یک حبه قند نیست. به کودکان خود چای ندهید به خصوص کودکان زیر ۷ ماه و زیر یک سال زیرا چای به دلیل داشتن کافئین موجب کم‌خونی در کودکان می‌شود و سیستم گوارش آنها را دچار مشکل می‌کند. حتی در سنین بالاتر نیز در هفته یک یا دو بار بیشتر چای به کودکان خود ندهید زیرا به مرور چای جایگزین آب برای رفع تشنگی می‌شود و در نتیجه کم‌اشتهایی را به همراه می‌آورد و در نهایت نگذارید کودکان به بهانه چای خوردن قندهای داخل قندان را تمام کنند. بنابراین بهترین گزینه برای شیرینی همراه چای همان استفاده از یک حبه قند طبیعی قندان است.

سبک سلامت

هیچ جانداری جز انسان سراغ چای نمی‌رود!

حقایق پنهان سم سیاه زیر چتر سوداگران

■ مریم ترابی

این طور عادت کرده‌ایم و به خود قبولانده‌ایم که وقتی خسته از کار روزانه به منزل می‌رسیم تنها یک چای تازه‌دم، لب‌سوز، لب‌دوز و خوش‌طعم دیشلمه است که می‌تواند خستگی یک کار سخت روزانه را از بدنمان بیرون کند. این در واقع یک نوع اعتیاد روانی است. یا حتی در طول روز و در حین انجام فعالیت‌های روزانه با خوردن چای جلوی خستگی خود را می‌گیریم در حالی که این نیز یک عادت و باور است. چای از سال‌های بسیار دور وارد زندگی ایرانیان شده و به نوعی با سبک و زندگی ایرانی عجین شده است. در مراسم و مهمانی‌ها یکی از موارد مهم پذیرایی محسوب می‌شود و اگر شما چایی که میزبان برایتان می‌آورد را ننوشید باعث رنجش و دلخوری او می‌شوید. در ادارات و سازمان‌ها یا شرکت‌های خصوصی مسئول خدمات یا همان آبدارچی خودمان گویا تنها وظیفه مهم او آوردن چای برای کارمندان است. این زیاده‌روی در مصرف چای در بین ایرانیان به یک عادت تبدیل شده است. به نوعی که می‌توان به جرئت گفت بیش از نیمی از مردم ایران اعتیاد به چای دارند و در واقع معتاد چای هستند. این اعتیاد هم تنها به دلیل وجود کافئین در چای است که مصرف روزانه آن باعث مشکلاتی در انسان می‌شود.

چای به دو صورت چای سیاه و چای سبز وجود دارد. چای سبز، خشک شده سریع برگ چای است و چای سیاه با انبار کردن برگ سبز چای در مکان‌های گرم، پوسیده شدن و تخمیر این برگ‌ها، تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای و سیاه، سپس خشک کردن این برگ‌های پوسیده به‌دست می‌آید! مصرف روزانه چای سیاه در بین مردم بسیار مرسوم است و در برخی کشورها به یک رسم خاص تبدیل شده است؛ مثل ساعت چای در انگلستان. در کشور ما هم نوشیدن چای به یک سنت و عادت تبدیل شده است و در مراسم‌های خاص نقش مهمی را ایفا می‌کند. مثل چای روز خواستگاری که توسط عروس خانم ریخته و برای مهمان‌ها آورده می‌شود.

سخنان بسیاری در باب فواید و مضرات چای گفته شده است و به نوعی بین پزشکان و متخصصین تغذیه در این باب اختلاف‌نظرهایی وجود دارد. یک نظر این است که نوشیدن چای باعث آرامش انسان می‌شود. می‌گویند چای به دلیل داشتن کافئین از بروز خستگی پیشگیری می‌کند. این نوشیدنی آرامش‌بخش است و می‌تواند سردرد ناشی از خستگی روزانه را از بین ببرد و این در حالی است عادت ما به چای باعث شده تا فقدان آن باعث سردرد شود. برخی از محققان می‌گویند که چای برای بیماران قلبی مفید است و از بروز لخته در خون که موجب حمله‌های قلبی و سکته‌های مغزی می‌شود، پیشگیری می‌کند اما عده‌ای معتقدند که در هر فنجان چای بین ۶۰ تا ۷۵ میلی گرم «کافئین» وجود دارد که LDL خون را افزایش می‌دهد و عاملی می‌شود برای انفارکتوس‌های قلبی و مغزی. عده‌ای می‌گویند چای به هضم غذا کمک می‌کند در حالی که عده‌ای دیگر معتقدند مصرف چای بعد از غذا خطرناک بوده و باعث می‌شود آهن موجود در غذا جذب نشود. عده‌ای می‌گویند چای برای دهان و دندان مفید است و عده‌ای معتقدند باعث سیاه یا قهوه‌ای شدن دندان‌ها می‌شود. بعضی‌ها معتقدند که چای باعث کم خونی می‌شود و عده‌ای می‌گویند نمی‌شود. بسیاری از متخصصان معتقدند که مصرف معمولی چای ضرر ندارد ولی برخی معتقدند که مصرف بیش از ۵ لیوان چای در روز مشکل‌زاست. برخی می‌گویند مصرف چای سرطان‌زاست ولی برخی معتقدند که چای سرشار از آنتی اکسیدان است و از سرطان پیشگیری می‌کند. خلاصه نظرات و توصیه‌های متفاوتی در این مورد وجود دارد که کمی انسان را گیج می‌کند. البته یک ایده سومی هم وجود دارد که می‌گوید کسانی که منافعشان با چای گره خورده مزیت‌های آن را تبلیغ می‌کنند. به هر حال باید گفت مصرف بیش از حد چای باعث بروز بیماری‌های مختلف می‌شود. در واقع مصرف هرچیزی که از حالت نرمال خود خارج شود و به یک عادت روزانه تبدیل شود اعتیادآور است و زندگی افراد را به مخاطره می‌اندازد.

همانطور که گفته شد در مفید بودن یا نبودن این نوشیدنی تلخ شبهاتی وجود دارد که تحقیقات بسیاری هم در این زمینه انجام شده است اما هیچ‌گاه واقعیت‌های اصلی که در مورد چای وجود دارد در هیچ رسانه‌ای بازگو نشده است و مردم نمی‌دانند آنچه را که به عنوان نوشیدنی در طول روز مصرف می‌کنند و بسیار هم به آن اهمیت می‌دهند چیست و چه ضررهایی به سلامتشان وارد می‌کند. در این مورد که این نوشیدنی تلخ تنها به سبب گیاهی بودن فوایدی دارد شکی نیست اما ضررهای آن چندین برابر فواید آن است که البته با تبلیغات بسیار رسانه‌ای و انتشار مقالات بسیار در باب فواید چای واقعیت را به زیر سایه برده‌اند. این هم یک واقعیت است که مافیای چای و کارتل‌های تجاری بزرگ و سوداگرانی که از این راه منافع و سود سرشاری به‌دست می‌آورند به این راحتی اجازه نمی‌دهند که حقایق برای مردم آشکار شود.

بوته چای جزو معدود گیاهانی است که به دلیل وجود سموم فراوان در بافت آن، در طبیعت هیچ آفت جدی به جز انسان ندارد! مزارع این گیاه نیاز به سمپاشی ندارند و هیچ چرنده، پرنده، حشره و... به آن نزدیک نمی‌شود. اگر در بین علوفه چهارپایان (هر نوع که باشند) حتی کمی برگ چای باشد، حیوان به محض جویدن آنها را از دهانش بیرون می‌ریزد! موادی که در اصطلاح علم شیمی ساختار مولکولی حلقوی دارند (مواد آروماتیک) سرطان‌زا هستند. «پلی فنول» یکی از مواد آروماتیک است که چای هم این ماده را دارد. فنول چیست؟ فنول یک ماده دارای ترکیبات حلقوی است که بر روی پوست، کبد و سیستم گوارش اثرات نامطلوبی می‌گذارد. جالب اینجاست که قریب به اتفاق مواد معطر شیمیایی که در کارخانجات به چای اضافه می‌کنند هم جزو مواد آروماتیک و سرطان‌زا هستند! گیاه چای دارای ماده‌ای است به نام اگزالیک اسید، که مسموم‌کننده بوده و اختلالات متابولیسمی ایجاد می‌کند. این ماده در کلیه رسوب کرده و سنگ‌های کلیوی اگزالیک را موجب می‌شود. چای ترشح اسید معده را تحریک می‌کند و همچنین به دلیل ماهیت اسیدی خود، در بروز زخم معده مؤثر است. چای دارای ماده‌ای است به نام تانن. این ماده بسیار مدر است و به همین خاطر مایعات بدن را دفع کرده و پلاسما غلیظ می‌شود. آنزیم‌ها در پلاسمای غلیظ نمی‌توانند فعالیت کنند و به همین خاطر مواد زائد در بدن انبار شده و موجب بیماری‌های گوناگون می‌شود. با مصرف بیش از حد چای در واقع فرصت نوشیدن مایعات دیگری مثل آب را از خود دریغ می‌کنیم. وقتی پزشکان و متخصصین تغذیه افراد را به نوشیدن هشت لیوان آب در طول روز توصیه می‌کنند نه تنها با خوردن چای زیاد مایعاتی به بدن اضافه نمی‌کنید که هیچ، مقدار زیادی از مایعات بدن خود را نیز از دست می‌دهید.

همه اینها به کنار، ای کاش آنچه می‌خوردیم واقعاً چای خالص بود، چراکه بازار ایران پر از چای وارداتی است که آغشته به انواع داروهای مضر و رنگ‌ها و مواد شیمیایی است و اتفاقاً ما همین ناخالصی‌ها را می‌خوریم و به به و چه چه می‌کنیم.

بهتر است از همین الان تصمیم بگیرید که این نوشیدنی تلخ را ترک کرده و نوشیدنی‌های گیاهی دیگری مثل دم نوش‌های بابونه، به لیمو، گل گاوزبان و... را جایگزین آن کنید و البته آب اصلی‌ترین نوشیدنی روزانه شما باشد.