

# ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ του πράσινου τσαγιού

● Της Έλενας Χατζημπέη  
Κλινικής Διαιτολόγου – Διατροφολόγου

**Τ**ο τσάι ανήκει στα πιο διαδεδομένα ροφήματα παγκοσμίως και αποτελεί μέρος της ρουτίνας πολλών ανθρώπων. Το πράσινο τσάι καταναλωνόταν στην Κίνα και άλλες Ασιατικές χώρες από αρχαιοτάτων χρόνων για τη διατήρηση και την βελτίωση της υγείας. Στις μέρες μας θεωρείται ένα από τα πιο υποσχόμενα διατροφικά μέσα για την πρόληψη αλλά και θεραπεία πολλών ασθενειών και συνεπώς διεξάγονται πολλές μελέτες. Πρόσφατα δεδομένα υποδεικνύουν τη συνεισφορά του στην μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου, στην προώθηση της στοματικής υγείας, στην ρύθμιση του σωματικού βάρους, στην αύξηση της οστικής πυκνότητας και στην προστασία από την υπερϊώδη ακτινοβολία. Παρουσιάζει επίσης αντιυπερτασική, αντιβακτηριακή και αντιική δράση.

## Η διατροφική του αξία

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού συμβάλλει στην συνολική ημερήσια πρόσληψη νερού και αν δεν προστεθεί ζάχαρη ή μέλι δεν παρέχει θερμίδες. Επιπλέον η καφεΐνη που περιέχει είναι λιγότερη από τον καφέ, το μαύρο τσάι και τα αναψυκτικά τύπου κόλα (15-25mg/150ml).

Περιέχει ουσίες με αντιοξειδωτική δράση (κατεχίνες, γαλλικό οξύ και άλλες φυτοχημικές ουσίες), βιταμίνες (βιταμίνη C, E) και μέταλλα (μαγνήσιο, χρώμιο, σελήνιο, ψευδάργυρο).

## Πράσινο τσάι και υγεία

### ● Αντιμεταλλαξογόνος και αντικαρκινική δράση

Ο ρόλος του πράσινου τσαγιού στην προστασία έναντι του καρκίνου έχει υποστηριχθεί από πληθώρα στοιχείων από έρευνες σε καλλιέργειες κυττάρων και μοντέλα ζώων. Το πράσινο τσάι εμποδίζει την καρκινογένεση στο δέρμα, στους πνεύμονες, στην στοματική κοιλότητα, στον οισοφάγο, στο στομάχι, στο συκώτι, στα νεφρά, στον προστάτη και άλλα όργανα. Η παρεμπόδιση αυτή σχετίζεται με μια αύξηση στην απόπτωση των καρκινικών κυττάρων και μια μείωση στον κυτταρικό πολλαπλασιασμό.

Ο καρκίνος του στήθους εμφανίζεται λιγότερο συχνά στις Ασιάτισσες των οποίων η δίαιτα περιλαμβάνει πράσινο τσάι. Επιπλέον σε γυναίκες, οι οποίες διαγνώστηκαν με καρκίνο στο στήθος, η κατανάλωση πράσινου τσαγιού σχετίστηκε αρνητικά με την επανεμφάνιση της νόσου.

### ● Καρδιαγγειακή προστασία

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού είναι αντι-στρόφως ανάλογη με την ανάπτυξη αλλά και την εξέλιξη της αθηροσκλήρωσης. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες του τσαγιού εμποδίζουν την οξείδωση της κακής χοληστερόλης (LDL-cholesterol). Η οξειδωμένη χοληστερόλη σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για αθηροσκλήρωση και καρδιαγγειακά νοσήματα. Κάποιες μελέτες δείχνουν ακόμα ότι οι κατεχίνες μειώνουν

τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα καθώς και τον ρυθμό απορρόφησης.

Να αναφέρουμε ότι άντρες και γυναίκες που καταναλώνουν καθημερινά τουλάχιστον ένα φλιτζάνι τσάι έχουν κατά 44% χαμηλότερο κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα του μυοκαρδίου.

### ● Στοματική υγεία

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού (χωρίς την προσθήκη ζάχαρης) μειώνει την εμφάνιση τερηδόνας. Φαίνεται ότι τα αφεψήματα πράσινου τσαγιού εμποδίζουν την δράση της αμυλάσης (ένζυμο για την διάσπαση των υδατανθράκων) στο σάλιο, μειώνοντας έτσι την απελευθέρωση μαλτόζης στο στόμα κατά 70%.

Αρκετές μελέτες έδειξαν ότι οι πολυφαινόλες του πράσινου τσαγιού εμποδίζουν την ανάπτυξη, την παραγωγή οξέων, τον μεταβολισμό και την ενζυμική δραστηριότητα των βακτηρίων που προκαλούν πλάκα.

Επιπλέον το πράσινο τσάι αποτελεί φυσική πηγή φθορίου.

Κατά συνέπεια το πράσινο τσάι χρησιμοποιείται πλέον ευρέως στην παρασκευή οδοντόπαστας.

### ● Έλεγχος σωματικού βάρους

Μελέτες (in vitro) με αποστάγματα πράσινου τσαγιού έδειξαν την ικανότητά του στην αναστολή της δράσης της γαστρικής και της παγκρεατικής λιπάσης. Έτσι η λιπόλυση των τριγλυκεριδίων μειώνεται κατά 37%. Επίσης τα συστατικά του πράσινου τσαγιού παρεμβαίνουν στην διαδικασία γαλακτωματοποίησης του λίπους, η οποία είναι απαραίτητη για την απορρόφησή τους στο λεπτό έντερο.

### ● Έλεγχος γλυκόζης

Επιδημιολογικές και εργαστηριακές μελέτες υποστηρίζουν ότι το πράσινο τσάι επηρεάζει την ανοχή στην γλυκόζη και την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Αναφέρουμε ενδεικτικά μια έρευνα σε ποντίκια, όπου οι δύο ομάδες κατανάλωναν ακριβώς το ίδιο φαγητό, αλλά η μία ομάδα κατανάλωνε πράσινο τσάι αντί για νερό. Μετά από 12 εβδομάδες η ομάδα που έπαιρνε πράσινο τσάι είχε χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης νηστείας, ινσουλίνης και τριγλυκεριδίων.

Ακόμη κάποιοι ερευνητές έδειξαν ότι οι κατεχίνες όχι μόνο ρυθμίζουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα αλλά πιθανόν και να επανορθώνουν τα καταστρεφμένα βήτα κύτταρα του παγκρέατος τα οποία παράγουν ινσουλίνη.



## Συνέπειες από την υπερκατανάλωση πράσινου τσαγιού

Οι αρνητικές συνέπειες από την υπερκατανάλωση πράσινου τσαγιού οφείλονται σε τρεις παράγοντες: 1) στην περιεκτικότητά του σε καφεΐνη, 2) στην παρουσία αλουμινίου και 3) στην επίδραση που έχουν οι πολυφαινόλες στην βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου.

Η υψηλή πρόσληψη καφεΐνης προκαλεί νευρική κατάσταση, διαταραχές στον ύπνο, εμετούς, πονοκεφάλους, επιγαστρικό άλγος, ταχυκαρδίες (δεν συνίσταται πρόσληψη άνω των 200mg ημερησίως). Έτσι πρέπει να αποφεύγεται από ασθενείς με καρδιαγγειακά προβλήματα. Οι έγκυες και οι μητέρες που θηλάζουν δεν πρέπει να πίνουν περισσότερο από 1-2 φλιτζάνια ημερησίως.

Αναφορικά με την παρουσία αλουμινίου στο τσάι, ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται από νεφροπαθείς ασθενείς επειδή το αλουμίνιο μπορεί να συσσωρευτεί στο σώμα οδηγώντας σε νευρολογικά προβλήματα.

Οι κατεχίνες μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου και συνιστάται να αποφεύγεται η κατανάλωση τσαγιού από άτομα με σιδηροπενική αναιμία. Από την άλλη αυτή η επίδραση του τσαγιού στην βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου μπορεί να ωφελήσει ασθενείς με αιμοχρωμάτωση.

Ξίζει να σημειωθεί ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ των κατεχίνων και του σιδήρου μπορεί να μετριασθεί αν προσθέσουμε λεμόνι στο τσάι μας ή αν καταναλώνουμε τσάι μεταξύ των γευμάτων. ■