



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ÇAY HAKKINDA

Kiler Magazin

ÇAY, BÜTÜN DÜNYADA SUDAN SONRA EN ÇOK TÜKETİLEN İÇECEK ANAVATANI ÇİN'DE, ÇAY ÖZEL BİR TÖRENLE İÇİLİR. İNGİLTERE'DE GELENÉKSEL 'BEŞ ÇAYI' YAYGINDIR. TÜRK USULÜ ÇAY DEYİNCE İSE AKLA İNCE BELLİ BARDAK GELİR. ÇAY KÜLTÜRLERE GÖRE FARKLI BİÇİMLERDE DEMLENSE, FARKLI SEREMONİLERLE İÇİLSE DE SAĞLIĞA YARARLARI TARTIŞMASIZ... ÜSTELİK ARAŞTIRMALAR HER GEÇEN GÜN ÇAYIN YENİ BİR MUCİZESİNİ ORTAYA ÇIKARIYOR.

Çay, çaligillerden bir bitki. Yaprakları kaynatılarak elde edilen içeceğe de aynı adı veriyoruz. Çay çalısının Latince adı Camellia Sinensis. Çay, çalının yapraklarının fermentasyonu, ısıtılması ve kurutulmasıyla elde ediliyor. Ülkemizde çay, Doğu Karadeniz Bölgesi'nde, özellikle de Rize'de üretiliyor. Çay; tein, kafein, teofilin ve antioksidanlar için doğal bir kaynak olmakla birlikte karbonhidrat, protein ve yağ içermiyor. Bu özelliğiyle de vücudun su dengesini koruyor.

YEŞİL Mİ, SİYAH MI?

Yeşil çay, siyah çayla aynı bitkiden, Camellia Sinen-sis'ten elde ediliyor. Aralarındaki tek fark, işleme tekniğinden kaynaklanıyor. Yeşil çay yaprakları, siyah çaya göre çok daha az işlem gördüğü için yeşil çay bitkisinin yaprakları, taze ve yeşil rengini kaybetmiyor. Siyah çay ise geçtiği işlemlerden ötürü oksidasyona maruz kalırken, yeşil çay buharla ısıtılıyor. Böylece enzimlerinin ayrılması ile parçalanmıyor ve polifenolik (antioksidan) maddelerinin azalmasına karşın korunmuş oluyor. Bu nedenle sağlığa yararları siyah çaya göre çok daha yüksek.

Çayın bilinen yararlarını şöyle sıralamak mümkün:

KANSER SAVAŞÇISI

Araştırmalar, hem yeşil hem de siyah çayın kanser riskini, özellikle akciğer, bağırsak ve cilt kanserlerini azaltabileceğini gösteriyor. Siyah çayın bileşenlerinin antioksidan etkisi nedeniyle kanser yapıcı hücrelerin oluşmasını engelleyebileceği düşünülüyor. Çay, genetik özellikleri belirleyen DNA'yı kontrol altında tutuyor. Bu da genlerin bozularak kanserli hücrelere dönüşmesini önüyor. Çünkü DNA doğru bir şekilde kopyalanmadığında, yanlış ve bozuk DNA elde ediliyor, bu da çeşitli kanserlere neden oluyor. Çayın, flavinoid denilen antioksidanlar açısından zengin olduğu, bunun da kanseri önlediği öteden beri biliniyor.

GÜÇLÜ DAMARLAR

Çay, vücutta oluşan zararlı atık ve zehirli maddeleri azaltıyor ve yok ediyor. Bu olumlu etki, çaydaki P vitamini diye adlandırılan antioksidan özellikli fenolik bileşiklerden kaynaklanıyor. Çaya rengini veren fenolik bileşikler, damar çeperlerini güçlendiriyor. Böylece, damar çeperlerinin yırtılması sonucu meydana gelebilecek, başta beyin kanaması olmak üzere her türlü kanama riskini azaltıyor. Kolesterolü düşürme özelliğiyle de kalp dostu olarak biliniyor.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİYOR

Araştırmalar, çayın bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, her gün beş fincan siyah çay içenlerin vücudunun hastalıklara karşı daha dirençli olduğunu ortaya koyuyor. ABD'li araştırmacılar, çayın içindeki bazı bakterilerde, tümör hücrelerinde, parazit ve mantarlarda bulunan kimyasallar olduğunu belirledi, Çay içildiğinde bu kimyasallarla karşılaşan insan vücudunun, savunma sistemini geliştirdiği öngörülüyor.

ÇAY UYANIK TUTUYOR

Çaydaki kafein, konsantrasyonu, uyanık olmayı artırıyor, tat ve koku alma duyularını güçlendiriyor. Ayrıca, hazım sağlayan sıvıları, böbrek ve karaciğer de dahil olmak üzere metabolizmayı uyararak toksinlerin ve diğer istenmeyen maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı oluyor. Çaya özel tennin maddesi, beyin alfa dalgaları yaymasını kolaylaştırıyor. Bu dalgalar, uyuşukluk yapmadan dinlenme sağlıyor. Sinir sistemi üzerinde uyarıcı etkisi olduğu için doğal bir zihin açıcı sayılıyor.

ALZHEIMER ÇAYDAN UZAK DURSUN

Yeşil ve siyah çay, bunama ve alzheimer gibi hastalıklara yol açan enzimlerin beyindeki faaliyetini durduran özelliklere sahip. Bulgulara göre çay, özellikle bunama ile mücadele için geliştirilen ilaçlarla benzer etkiyi yapıyor. Beyinde 'asetilkolin' adlı kimyasalın azalması sonucu ortaya çıkan alzheimer hastalığı, hem yeşil hem de siyah çayın bu kimyasalı devre dışı bırakan bir enzimin faaliyetlerini durdurmasına yardımcı olduğu yapılan araştırmalarla belirlendi.

SAĞLIKLI DIŞLER:

Çay, doğal florür içerdiği için, diş minesini kuvvetlendiriyor ve ağızdaki bakterileri kontrol altında tutarak plak

oluşumunun azalmasına yardımcı oluyor. Böylece dişeti hastalıklarına karşı koruma oluşturuyor.

VE DİĞERLERİ...

Böbreklerin düzenli çalışmasına yardımcı olan çay, aynı zamanda içerdiği teobromin ve teofilin maddeleri ile idrar söktürücü özelliğe sahip. İçerdiği mineral maddeler nedeniyle vücuttaki mineral madde dengesinin kurulmasında sudan çok daha etkili olduğu biliniyor. Çay banyoları, sıcak çay emdirilmiş temiz tülbent veya pamukla yapılan kompres ve pansumanlar, göz ve ciltteki yüzeysel rahatsızlıkları gideriyor, ağrıları dindiriyor. Siyah çayın dişte çürümelere yol açan bakterilerin üremesini engelleyebildiği ve diş yüzeyinde meydana gelen plakaları ve asit oluşumunu azalttığı biliniyor. Ayrıca içeriğindeki polifenolin, ağızda kokuya yol açan bakterilerin oluşumunu engelliyor.

NOTLAR:

Çay kelimesinin kökeni, anavatanı Çin'e dayanır. Mandarin lehçesinde-ki ç'a ve Amoy lehçesindeki t'e çayın iki farklı söyleniş şeklidir.

Dünyada önde gelen çay üretici ülkeleri Hindistan, Sri Lanka, Çin, Türkiye, Kenya, Endonezya, Malavi ve Vietnam'dır.

Çayın ilk yudumlanması çok eskilere, MÖ 2737 yılına, Çin imparatorluğuna kadar dayanır. Efsaneye göre Çin'in ilk imparatorlarından Shen Yung, çay bitkisinin tesadüfen sıcak suya düşmesine şahit olur. imparator, işte bu keşifle birlikte çayın büyüüne kapılır ve yine efsaneye göre yedi yıl boyunca o bölgede kalarak sürekli çay içer.