

به نام خداوند جان و خرد

چای درمانی

خواص دارویی و درمانی چای سبز، سیاه و سفید در حفظ سلامت

انسانی پژوهشگران علوم پزشکی شرق و غرب

پدید آورنده:

مهندس غلامرضا مخزی

متخصص کشاورزی، صنعت و تکنولوژی چای

مدرس پیشین رشته تکنولوژی چای دانشکده کشاورزی دانشگاه تهران

علم کشاورزی ایران

بهار ۱۳۹۳

سرشناسه	معزی، غلامرضا، ۱۳۱۳ -
عنوان و نام پدیدآور	چای درمانی : خواص دارویی و درمانی چای سبز، سیاه و سفید در حفظ سلامت از نگاه پژوهشگران علوم پزشکی شرق و غرب/گردآوری و تالیف غلامرضا معزی.
مشخصات نشر	تهران : علم کشاورزی ایران ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول.
شابک	۱۵۰۰۰۰ریال 5-20-6838-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	چای-- مصارف درمانی
موضوع	گیاهان دارویی
رده بندی کنگ	۱۳۹۳ ۲۶چ ۲ RM/۲۵۱
رده بندی دیسی	۶۱۵/۳۲
شماره کتابشناسی	۳۴۴۱۷۴۸
ناشر: علم کشاورزی ایران	
عنوان : چای درمانی	
مؤلف : مهندس غلامرضا معزی	
طرح جلد : نرگس کریمی	
نوبت چاپ: اول/ بهار ۹۳	
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد	
قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال	
شماره شابک : ۵-۲۰-۶۸۳۸-۶۰۰-۹۷۸	
این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان است. ۱۳۹۱ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مولف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد رفت.	
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به سرکار ذوالعزیز می باشد.	
آدرس نشر و محل توزیع : تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، مایه خمداد و چهار راه لبافی نژاد، بن بست یاس، پلاک ۱، طبقه همکف	تلفن: ۶۶۴۶۱۸۹۸-۶۶۹۷۴۸۷۶ تلفک: ۶۶۴۸۱۱۸
سایت: www.bostaneketab.com	ایمیل: fb@bostaneketab.com
"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد."	

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۹

فصل اول

سابقه تاریخی گیاه درمانی در جهان	۱۱
سابقه تاریخی چای درمانی	۱۳
عوام مؤثر در جهانی شدن چای نوشی	۱۴
تقدس چای سبز در کشورهای خاور دور	۱۵
تأثیر چای درموای قوای روانی	۱۶
تأثیر چای در اندیس فرهنگی و شهش	۱۶
قدیمی ترین منشور خوار در دنیای چای سبز	۱۷

فصل دوم

مواد شیمیایی گیاهی برگ چای	۲۱
مهمترین مواد دارویی مؤثر چای سبز	۲۱
توجه دانشمندان جهان به شناخت خواص دارویی این چای	۲۴

فصل سوم

اهم خواص چای سبز و سیاه از نظر متخصصان و پژوهشگران دارویی	۲۷
خواص ضد باکتری و ضد ویروس چای	۲۷
نقش کاتشین‌ها چای در افزایش تبادل اکسیژن و مواد غذایی	۲۸
حفاظت پوست بدن در برابر نور خورشید	۲۸
جوان سازی پوسته بدن	۲۹
تأثیر چای سبز در التیام بخشیدن سریع زخم‌ها	۲۹
تأثیر چای سبز در بهبود درد مفاصل استخوانی	۲۹
طیف وسیع خاصیت ضد میکروبی چای سبز	۳۰
اثر چای سبز در پیشگیری و کمک به درمان زخم معده	۳۰
تأثیر چای سبز بر روی بیماری کبد	۳۱
تأثیر فلاونوئید چای سبز در سلامت قلب	۳۱
تأثیر چای سبز و جای معمولی در سلامت افراد مسن	۳۲

فصل چهارم

- ۳۳----- خواص آنتی اکسیدان چای سبز
 ۳۳----- تعریف مولکول رادیکال آزاد (عامل اکثر بیماری‌ها)

فصل پنجم

- ۳۵----- تأثیر چای سبز در پیشگیری و جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی
 ۳۷----- خاصیت سم زدایی چای سبز
 ۳۷----- تأثیر چای سبز در پیشگیری از بیماری نقرس و پوکی استخوان
 ۳۸----- آیا کافین چای سبز باعث پوکی استخوان می‌شود؟
 ۳۸----- تأثیر کاتینن‌ها در سبزیجات در کاهش رسوب چربی
 ۳۸----- چای سبز و بیماری‌های قلبی و عروقی
 ۳۹----- خاصیت ضد رادیوایو چای سبز
 ۴۰----- تأثیر پلی فنل چای در کاهش خطر زندگی محیط زیست
 ۴۰----- آیا مکمل‌های دارویی حاوی آنتی اکسیدان می‌توانند در مبارزه علیه مولکول آزاد مؤثر واقع گردد؟
 ۴۱----- تأثیر چای سبز در پیشگیری از بیماری پارکینسون
 ۴۱----- تأثیر چای سبز در بهبود سرماخوردگی
 ۴۱----- تأثیر چای سبز در بیماری دیابت
 ۴۲----- تأثیر چای سبز در کاهش عوارض آلرژی
 ۴۲----- تأثیر چای سبز در سلامت چشمان
 ۴۲----- تأثیر چای سبز در بهداشت دهان و دندان
 ۴۳----- تأثیر چای سبز و چای معمولی در هضم غذا
 ۴۳----- آیا نوشیدن چای سبز برای جنین خطر دارد؟
 ۴۳----- آیا اضافه کردن شیر از خاصیت چای سبز می‌کاهد؟
 ۴۴----- تأثیر چای سبز در درمان بیماری پوستی آکنه
 ۴۴----- رابطه بین مصرف چای سبز و سرطان تخمدان
 ۴۵----- تأثیر چای سبز در بیماری ام اس (MS)

فصل ششم

- ۴۷----- چای سبز و چاقی
 ۴۷----- تأثیر نوشیدن چای در افزایش قابلیت ارتجاعی رگهای خونی
 ۴۸----- چای سبز و بیماری آسم

تأثیر چای سبز در رفع آسترس	۴۸
تأثیر چای سبز بر رشد و نمو موهای سر	۴۸
تأثیر چای سبز در کاهش زیان سیگار	۴۹
تأثیر چای سبز و سیاه در افزایش طول عمر	۴۹
تأثیر چای سبز و سیاه بر عملکرد کار مغز	۴۹
تأثیر چای سبز بر عملکرد کلیه‌ها	۵۰
تأثیر چای سبز بر روی سرطان روده	۵۰
تأثیر چای سبز بر کاهش فشار خون	۵۰
تأثیر چای سبز در کاهش قند خون	۵۱
آیا نوشیدن چای سبز خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد؟	۵۱
چگونگی کنترل رشد سلول سرطان به وسیله چای سبز	۵۱

فصل هفتم

خواص اجزای ترکیبی نوشابه چای سبز	۵۳
کوئرسیتین (Quercitine)	۵۳
کافئین یا متیل اگزان تین (Methylxanthine)	۵۳
خاصیت دارویی تیئوفیلین چای (Theophylline)	۵۳
تأثیر اسیدهای آمینه چای در متابولیسم مواد غذایی	۵۴
اثر درمانی رنگدانه‌ها (Pigments)	۵۴
ماده سالیلات در چای	۵۴
نقش درمانی کاتشین‌های چای سبز و سیاه	۵۴
خاصیت ضد التهاب کاتشین چای	۵۶
ویتامین‌های چای سبز و چای معمولی	۵۶
اثر آرام بخشی تانن چای	۵۶
تأثیر سیستئین چای در کیفیت کار غده تیروئید	۵۷
اثر دارویی و درمانی فلاونوئیدهای چای	۵۷
ارجحیت چای سبز بر شراب قرمز از نظر پزشکی	۵۷

فصل هشتم

نظریه کارشناسان علوم تغذیه درباره فواید چای سبز	۵۹
---	----

فصل نهم

- ۶۳----- مقایسه فواید چای و قهوه
- ۶۳----- مقایسه چای با دیگر نوشیدنی‌های رایج
- ۶۴----- نوشابه سرد چای سیاه و سبز
- ۶۵----- ارجحیت دارویی چای سبز از نظر پزشکی
- ۶۷----- جایزه چای سبز و چای سیاه در سبد غذایی
- ۶۷----- انواع چای سبز تجاری در بازارهای جهان

فصل دهم

- ۷۱----- تولید اولی چای سبز در ایران
- ۷۲----- کیفیت اولین چای سبز تولیدی ایران
- ۷۳----- تولید چای سبز به روایت سویی
- ۷۳----- اولین مرحله تولید چای سبز
- ۷۳----- جمع آوری محصول
- ۷۶----- مرحله دوم تولید چای سبز
- ۷۶----- پلاس
- ۷۷----- مرحله سوم تولید چای سبز
- ۷۷----- تفت (بودادن) یا حرارت دادن برگ‌های تازه
- ۷۹----- مرحله چهارم تولید چای سبز
- ۷۹----- مالش دادن
- ۸۰----- مرحله پنجم تولید چای سبز
- ۸۰----- استراحت دادن به برگ‌های فرآوری شده
- ۸۰----- مرحله ششم تولید چای سبز
- ۸۰----- خشکاندن یا حذف تدریجی رطوبت محتوای برگ سبز چای
- ۸۱----- انواع چای سبز ژاپن
- ۸۴----- مرغوبترین چای ژاپن
- ۸۴----- روش صحیح دم کردن چای سبز
- ۸۶----- بهترین زمان دم کشیدن انواع چای

فصل یازدهم

- ۸۷----- خواص دارویی و درمانی چای سیاه
- ۸۸----- فواید دارویی چای سفید
- ۸۹----- عوارض جانبی چای

- کپسول‌های خوراکی چای سبز ۹۰
- خواص درمانی روغن چای ۹۰

فصل دوازدهم

- در چه مواردی باید از نوشیدن چای سبز اجتناب نمود ۹۳
- در موارد زیر چای سبز توصیه نمی‌شود ۹۳
- امکان ترکیب چای با مواد غذایی ۹۴
- موارد تداخل چای سبز با داروهای شیمیایی ۹۴

فصل سیزدهم

- موارد استفاده صنعتی چای ۹۹
- کشورهای تولید کننده چای سبز در جهان ۱۰۰
- روند تولید و مصرف چای سبز در جهان ۱۰۱
- مشخصات چای سبز مرغوب ۱۰۲
- فواید نوشیدن روزانه یک فنجان چای سبز ۱۰۳
- رعایت نکاتی برای لذت بردن بیشتر از نوشیدن چای سبز ۱۰۵
- نقش سازنده چای و صاحبان صنعت در آبادانی کشورها ۱۰۶
- عرضه کنندگان چای مرغوب در بازار کشور ۱۰۹
- نتیجه‌گیری ۱۱۳
- منابع ۱۱۹

هرکه بر لوح جهان نقشی نیفزاید زفایش

بی گمان چون نقش پا ممو است در موح فنا

(شادروان فریدون مشیری)

پیر گفتار

پس استایش خداوند هستی بخش که عقل و خرد را به ما عطا فرمود و توانایی خواندن و نوشتن و تفکر و تعقل؛ تا در جهان بی کران علم و دانش و در پرتو هدایت ذات مقدسش راز و رمز جهان هستی را برای خدمت و رفاه به مردم بهتر درک کنیم. پس از انتشار دو جلد کتاب چای در گذر زمان، که به یاد اوج حنبه های تاریخی، اجتماعی، سیاسی و عرفانی چای در کشورهای شرق و غرب و در جلد دوم مراحل تکامل بیوشیمی و تکنولوژی فرآوری انواع چای سفید، سیاه و سبز از آغاز تا کنون مورد مطالب قرار گرفت و خوشبختانه مورد توجه دانش پژوهان، مدیران صنایع و بازرگانان در اندک مدت چاپ اول آن به اتمام رسید، اینک خدا را سپاس فراوان دارم که در سن ۸۰ سالگی صرفاً به دلیل عشق به رشته تخصصی دوران تحصیل و نیم قرن تحقیق و پژوهش درباره چای، توانستم در مدت اقامت در آمریکا ضمن مطالعه و جمع آوری گزارش پژوهشگران مراکز تحقیقاتی دانشگاه ها و انستیتو ملی قلب و عروق سرطان شناسی و بهداشت عمومی که هر یک سهم زیادی در یافته های علمی جدید داشته و دارند، کتاب سوم را درباره اثر دارویی و درمانی چای سبز به رشته تحریر درآورم. به باور نشر انشمندان و محققین جهان مواد دارویی شگرف انگیز موجود در چای سیاه، سفید و سبز می تواند در پیشگیری اکثر بیماری های مهلک هزاره سوم، نظیر انواع سرطان، بیماری قلبی و عروقی، دیابت، ترکیب خون مفید و مؤثر واقع گردد، بدین لحاظ با انتشار این کتاب سودمند و مستند به گزارش ها علمی و تحقیقاتی که حدالمقدور مطالب علمی و پزشکی آن به زبان ساده نوشته شده، سعی کرده ام این واپسین ایام حیات با جمع آوری و انتشار دستاوردهای پژوهشگران دانشگاه های معتبر جهان، عموم مردم را به خواص دارویی و درمانی این گیاه مقدس آشنا نمایم که به باور مردمان خاور دور ارمغان الهی است. در اینجا لازم می دانم بعد از سپاس الهی از عان کنم اگر تشویق و ترغیب و کمک های ارزنده مردی فرهنگ دوست، مؤمن و نیکوکار چون حاج مهدی حریری بازرگان مطلع و خوشنام، که بیش

از ۶۰ سال تجربه مفید در تولید، واردات و صادرات چای را در کارنامه درخشان خود دارد نبود، هیچ گاه این توفیق نصیب نمی‌شد.

بدین وسیله صمیمانه از کمک‌های ارزنده ایشان و همکاری و همیاری نوه عزیزش آقای محمد جواد حریری که او نیز مانند پدر بزرگ گرامی‌اش سرشار از عشق به صنعت و کشاورزی و خدمت به مردم است و در تایپ و تنظیم مرا یاری داده‌اند صمیمانه سپاس گذاری و قدردانی کنم. همچنین دیگران کسانی که در پدیدآوری این اثر با همکاری خود مرا یاری داده‌اند تشکر می‌نمایم.

مهندس غلامرضا معزی

بهار ۹۳