



چای سبز

و

خواص آن

۱. امیردیوانی

انتشارات اندیشه زرین

۱۳۸۹

سرشناسه: امیردیوانی، ابوالفضل، ۱۳۱۹-
 عنوان و نام پدیدآور: جای سبز و خواص آن / به کوشش ابوالفضل امیردیوانی.
 مشخصات نشر: قزوین، اندیشه زرین، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.
 شابک: ۹۷۸-۵۸۵۷-۲۶-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: جای
 موضوع: جای -- خواص درمانی
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ج ۲ الف ۸ / GT ۲۹۰۵
 رده‌بندی دیویی: ۳۹۴/۱۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۵۰۸۶۲



تهران - صادقیه - بلوار فردوس - خیابان ولیمصر - خیابان ششم - پلاک ۸ - تلفن: ۴۴۰۸۲۵۶۹ - همراه: ۰۹۱۹۲۸۵۹۵۵۰
 قزوین - خیابان خیام بین چهار راه خیام و عدل - پلاک ۲۰۱ - تلفن: ۳۳۶۲۸۶۹ - همراه: ۰۹۱۲۵۸۲۸۰۳۸

جای سبز و خواص آن

۱. امیردیوانی

صفحه‌آرا: اکرم شالی

طرح روی جلد: اکرم عباسی - آزاده بارنگی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و لیتوگرافی: سعیدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۵۷-۲۶-۹

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

فهرست

عنوان	صفحه
سرآغاز	
تاریخچه‌ی جای در ایران و جهان.....	۱
انواع جای.....	۳
طرز تهیه انواع جای.....	۴
مراحل تولید جای سبز.....	۱۲
جای نوشیدنی یا دارو.....	۲۰
مضرات نوشیدنی جای.....	۲۸
روش‌های طبخ و نوشیدن جای در بین ملل جهان.....	۳۲
مزایای صحتی جای سبز.....	۴۳
پیشنهاد برای مصرف کنندگان.....	۵۳
جای سبز از دیدگاه رایانه‌ها.....	۵۷
جای بهتر است یا قهوه.....	۷۵
خواص جای سبز (خاصیت‌های جای سبز).....	۸۱
منابع.....	۱۲۷

در پایان به رسم سپاسگزاری و قدردانی که در وجودم نهاده شده است به
همراهانم در آماده کردن اثر حاضر به شرح زیر، دست مریزاد می گویم چرا که
بی همکاری های مؤثر و هم اندیشی های صادقانه ی آنان، «این بار افتاده» به مقصد
نمی رسید و شاهد بوده ام که چه سان با پی گیری، لطف و دلسوزی مهربانانه ای
یاری گرم بوده اند!

همرهان گرانقدرم عبارت بودند از:

خانم ها:

اعظم عباسی، اکرم عباسی، اکرم شالی، آزاده بارنگی و کبری مجیدی

آقایان:

اسماعیل هنرمندنیا، حامد عباسی و احسان هنرمندنیا

زیرا با تمام وجود باور دارم که:

چو به گشتی، طیب از خود میازار که بیماری توان بودن دگر بار

«سعدی»

۲۷ خردادماه ۱۳۸۹

۱. امیردیوانی

و اما بعد...

خوانندگان گران ماهیه:

کتابی که پیش روی شما شیفته گان پژوهش قرار دارد، «چای سبز و خواص آن» نام گرفته که پیامد سال‌های پیاپی واکاویدن مطبوعات، کتاب‌ها، پایگاه‌های اینترنتی و منابع موثق انگلیسی و فارسی زبان؛ گردآوری، نگارش و به زیور طبع آراسته شده است و با **همه‌ی ناقابلی و کاستی‌ها و نارسایی‌ها**، جسارتاً به دستان پرتوان‌تان می‌سپارم و امیدوارم مفید فایده باشد.

تا آنجایی که حافظه‌ی ضعیف و دانستی‌های اندک نگارنده یاری می‌کند، این نخستین اثری است که **مستقلاً پیرامون چای سبز** فراهم و به علاقه‌مندان عرضه می‌شود، بی‌گمان، ویژگی‌های درمانی چای یاد شده بسی بیش از سایر انواع خود بوده و آزمایش‌های گونه‌گون پزشکی صورت گرفته روی زنان و مردان اطراف و اکناف جهان ثابت کرده‌اند که این **کیمیای نوشیدنی**، جنبه‌ی پیشگیرانه‌ی امراض و به دیگر سخن **دوای هر درد** بوده و در نوع خود کم‌ضررترین ارمغان آفریدگار شکوه‌مند، مهرپرور و قادر مطلق است که گفته‌اند:

کتاب وصف ترا آب بحر کالی نیست که توکنی سر انگشت و صفحه بشماري

یا:

برگ درختان سبز در نظر هوشیار هر ورقش دفتري است، معرفت کردگار

«سعدی»

گفتنی است که اگر بنا به مشیت الهی، به این زودی، از قطار عمر پیاده نشوم؛ بر آنم که مجموعه‌ی مفید و آموزنده‌ی دیگری که حاوی مطالب ارزشمند مربوط به انواع چای و سایر دم کرده‌ها و دمنوش‌ها می‌باشد، به پیشگاه مشتاقان پیشکش نمایم.

سر آغاز

نروید بر زمین هرگز گیاهی که ننوشته‌ست بر برگش دوايي
«نظامی»
آفریننده‌ی مهربان را سپاسگزارم که با عنایتی ویژه، فرصتی مغتنم و ارزشمند
برایم پدید آورد تا به تدوین و عرضه‌ی اثری پردازم که از دیرین سال، اندیشه و
آرزوی پدیدار کردنش را در سرودل می‌پروراندم!
از سال ۱۳۳۷ که نخستین بار به دنیای مطبوعات و سپس انتشارات گام نهادم،
پیوسته بر آن بوده‌ام که از طریق نشر صدها مقاله و افزون بر ۴۵ عنوان کتابی
که تاکنون در زمینه‌های گوناگون تألیف، ترجمه، تدوین و نگارش و ویرایش
تهیه کرده و به شیوه‌های متفاوت به بازار نشر، کتابخانه‌های عمومی کشور و
پایگاه‌های اینترنتی روانه کرده‌ام؛ همواره صرفاً این بوده است که بر
دانسته‌های عمومی هم میهنان خویش بیفزایم و امیدوارم تا جان در بدن دارم و
خون در رگ‌هایم جاری است بدین مهم دست یازم و به راهی که در پیش
گرفته‌ام، با تمام توان، تداوم بخشم، چه خوش سروده‌اند که:
به راه بادیه رفتن، به از نشستن و مگر امید نیابم، به قدر وسع بکوشم
«سعدی»

یا:

اثر سگدار مگر عمر جاودان خواهی که زندگانی هرکس به قدر آثار است