



Yeşil Çay ve Sağlık

- Yeşil çay içindeki kateşinler sayesinde :
- Kanser riskini azaltır. (Reduces incidence of cancer)
 - Yeşil çay yemek borusu kanserini erkeklerde %57, kadınlarda %60 oranında önlemektedir.
 - Yeşil çay düzenli içilmesi halinde prostat kanseri riskini üçte iki azalmaktadır.
 - Yeşil çay deri kanserine yol açan ultraviyole ışınların zararından korur.
- Tümörü küçültür. (Reduces tumors)
- Antioksidandır. (Reduces oxidation by active oxygen)
 - Yeşil çaydaki antioksidan E vitaminindekinden 20 kez daha kuvvetlidir.
- Kolesterolü düşürür. (Lowers blood cholesterol)
- Tansiyonu ayarlar. (Inhibits increase of blood pressure)
- Kan şekerini ayarlar. (Inhibits increase of blood sugar)
- Bakterileri öldürür. (Kills bacteria)
- Grip virüsünü öldürür. (Kills influenza virus)
- Ağız kokusunu önler. (Prevents halitosis)
- Yeşil çay içindeki C vitamini sayesinde :
 - Stresi azaltır. (Reduces stress)
 - Gribi önleyicidir. (Prevents flu)
- Yeşil çay içindeki kafein sayesinde :
 - Performansı etkiler, yorgunluk ve uyku halini ortadan kaldırır. (Stimulates wakefulness - removes fatigue and sleepiness)
 - İdrar söktürücüdür. (Acts as diuretic)
 - İdrar söktürücü özelliğinden dolayı zayıflama rejimlerinde kullanılıyor.
- Yeşil çay içindeki flavonoidler sayesinde :
 - Kan damarlarını güçlendirir. (Strengthen blood vessel walls)
- Yeşil çay içindeki polisakkaridler sayesinde :
 - Kan şekerini düşürür. (Lowers blood sugar)
- Yeşil çay içindeki florid sayesinde :
 - Diş çürümesini engeller. (Prevents cavities)

- Yeşil çay içindeki E vitamini sayesinde :
 - Antioksidan olarak rol oynar. (Acts as antioxidant)
 - Yaşlanmayı geciktirir. (Regulates aging)
- Yeşil çay içindeki EGCG (Epigallokateşin Gallat) adlı kimyasal madde sayesinde :
 - Kanser hücrelerinin gelişmesini önüyor.
 - Akciğer, mide, bağırsak karaciğer ve deri kanserlerini önleyici etki yapıyor.
 - Alzheimer'i önleyici
 - Sigara kullanımının toksik etkisini azaltıyor.
 - Yeşil çay içen hamile kadınlar sorunsuz bir doğum gerçekleştirebilirken, sakat çocuk dünyaya getirme riski de azalacak.
- Yeşil Çay:
 - Anti enflamatuar, hücre yenileyicidir.
 - Arterioskleroz riskini azaltır.
 - Damar sertliğinden koruyor. Kılcal damarları büzerek ödem oluşmasını önüyor.
 - Deriyi besler
 - Kalp ve dolaşım sistemini olumlu etkiler ve hastalıklarını azaltır.
 - Kemik erimesini engelliyor.
 - Kilo verdirir.
 - Mide ve barsak problemlerini hafifletir.
 - Migreni geçiriyor.
 - Sürekli kullanımı, romatizmal hastalıkların tedavisinde fayda sağlar.
 - Vücuttaki yağların yakılma sürecini hızlandırarak diyetleri destekler.
 - İstenmeyen yağların %30'unu absorbe eder.
 - Cep telefonu kullanımından kaynaklanan elektromanyetik radyasyona karşı hücrel koruma sağlar.

Unutmayın!!!

- Günde 4-5 fincan yeşil çay vücudunuz zırh gibi korur.
- Sabah aç ve akşam yatmadan önce birer bardak yeşil çay önerilir.
- Yeşil çayınıza şeker koymayınız,
- Tatlandırıcı olarak süzme bal koyabilirsiniz.
- Etkili olabilmesi için aç karnına, sıcak ve yudum yudum içilmelidir.



Kaynaklar

- 1) I.Oguni and Y. Hara, "Green tea has many medicinal activities for preventing disease such as cancer, cardio-vascular diseases and diabetes". (published by The Chunichi-shinbun, Nagoya, Japan), PP.1-289 (1990).
- 2) Green tea refreshes the body, Daisan
- 3) I.Oguni, Metabolizm and Disease, 29, 453, (1992).
- 4) Yeşil Çay - Doktor Doğa, Niyazi Öztürk
"Yeşil çay, duyarlı ciltleri yatıştırır, olgunlaşma aşamasındaki deriyi besler ve vaktinden önce yaşlanmaktan korur."
- 5) I.Oguni and ShuJun Cheng, Annual Report of the Skylark Food Science Institute, No 3, 57 (1991)
- 6) Hangi Bitki Hangi Derde Deva, Türk Point
"Yeşil çay, hücre yenileyici, vitamin, enzim ve koenzimlerden dolayı güç deposu olarak kullanılır. Sindirime iyi geliyor."
- 7) K. Muramatsu and Y. Hara, J. Nutr. Sci. Vitaminol, 32, 613 (1986).
- 8) K. Goto, S. Kanaya and Y. Hara, Proc. of the International Symp. on Tea Science, 314 (Shizuoka, Japan; August, 1991)
- 9) Y. Hara, T. Matsuzaki and T. Suzuki, Nippon Nogeikagaku Kaishi, 61, 803 (1987). 49~
- 10) H. Asai, Y. Kuno, H. Ogawa, Y. Hara and K. Nakamura, Kiso to Rinshyo, 21, 163 (1987).
- 11) M. Shimizu et al., Yakugaku Zasshi, 108, 964 (1988).
- 12) T. OKUDA et al., Chem. Pharm. Bull., 31, 1625 (1983).
- 13) Y. Hara and T. Ishigami, Nippon Shokuhin Kogyo Gakkaishi, 36, 996 (1989).
- 14) T. Shimamura et al., Jpn. f. Bacteriol., 44, 669 (1989).
- 15) M. Hattori et al., Chem. Pharm. Bull., 38, 717 (1990)
- 16) S. Sakanaka et al., Agric. Biol. Chem., 53, 2307 (1989).
- 17) F. Okada, Chagyo Kenkyu Hokoku, 48, 52 (1978).
- 18) T. Shimamura et al., Lett. APPI. Microbiol., 11, 38 (1990).
- 19) H. Nakane and K. Ono, Biochemistry, 29, 2041 (1990)
- 20) Yeşil Çay, Nilgün Bilim, Türkiye Gazetesi, 31 Mart 2003 "Japonya'daki Saitama Kanser Araştırmaları Enstitüsü, önerilen yeşil çay kullanma miktarı günde 6-7 fincandır."
- 21) Zaman Gazetesi, Neriman Kara, Ziraat Mühendisi, 02.12.2004
- 22) Yeşil Çay İlaç Gibi, Türkiye Gazetesi, 29.10.2001, 100.Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği bölümü öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Hayri Çoşkun açıkladı.
- 23) The National Center of Neurology and Psychiatry at the National Institute of Mental Health (NIMH) in Tokyo
- 24) From "The Wrinkle Cure" - The Perricone Prescription by Nicholas Perricone Publisher: Warner Books; (May 2001)
- 25) Vanderbilt University Medical Center
- 26) Researchers at University of Rochester
- 27) Researchers at Curtin University
- 28) Researchers from University of Minnesota in Austin
- 29) Researchers from Case Western Reserve University's School of Medicine
- 30) Scientists at University of Illinois in Chicago
- 31) Scientists at the University of Chicago
- 32) Yeşil Çayın Sırrı Çözüldü, Hüriyet Gazetesi, 16 Mart 2005, "Uzmanlara göre, yeşil çayda bulunan ve EGCG adı verilen bir kimyasal madde, belirli bir enzimin hücrelerinin birbirine bağlanma özelliğini engelleyerek, kanser hücrelerinin gelişmesini önüyor. İspanya'daki Murcia Üniversitesi (UMU) ile İngiltere'deki John Innes Merkezi (JIC) bilimadamlarının araştırmasından çıkan sonuçlar, yeşil çayın faydasının sanıldığından daha da fazla olduğunu ortaya koydu. JIC'deki araştırmaları yürüten ekibin

başkanı Prof. Roger Thorneley, şunları söyledi: 'İlk kez, EGCG'nin yeşil çayda yüksek miktarda bulunduğunu ortaya çıkardık. EGCG'nin engellediği dihidrofolat redüktaz denen enzim, yeni yapılan kanser ilaçlarının hedefi. Bildiğimiz kadarıyla, kanser ilaçlarının hedefi olan enzimi EGCG'nin engellediği ilk kez belirlendi.' Araştırmalar, yeşil çayda bulunan EGCG'nin siyah çaydakinden beş kat fazla olduğunu da kanıtladı. UMU'da görevli Dr. Jose Neptuno Rodriguez-Lopez EGCG'nin nasıl etki yaptığını anlatırken, 'EGCG, aynı kanser ilacı methotrexate gibi kanser hücrelerini öldürüyor' diye konuştu.

33) Yeşil Çayın Yeni Marifeti, Akşam Gazetesi, 16 Mart 2005

34) Alzheimer'e karşı yeşil çay tableti ,ABD'deki Güney California Üniversitesi bilim adamlarının fareler üzerinde yaptığı deneyler sonucu, yeşil çayda bulunan 'Epigallocatechin-Gallat' (EGCG) adlı etkin maddenin Alzheimer'i önlediği belirlendi. Aynı etki, insanlarda da belirlendiği takdirde, yeşil çay özünün tablet olarak kullanılabilmesi belirtildi. Genetik yapıları değiştirilerek Alzheimer'e programlanan farelere birkaç ay süreyle yeşil çay verildi. Yeşil çayın içindeki etkin maddenin Alzheimer'in meydana gelmesinde önemli rol oynayan proteinin oluşumunu azalttığı tespit edildi. Farelerde beklenenden yüzde 50 daha az protein oluştu. Ancak araştırmacılar, her gün içilen yeşil çayın aynı etkiyi göstermeyeceğini söylüyor. EGCG etkin maddesinin çayda yüksek oranda bulunmasına karşın, çayın içerdiği diğer etkin maddelerin, Alzheimer açısından EGCG'nin etkisiyle ters reaksiyon oluşturduğu belirtiliyor. Bu nedenle EGCG maddesinin konsantre tablet haline dönüştürülmesi gerekiyor. (Hürriyet Gazetesi, 22 Eylül 2005)

35) Doktor Doğa

36) Hem Sağlığınız Hem Güzeliğiniz İçin Yeşil Çay Mücizesi, Hürriyet Gazetesi, Zeynep Güçlücan, Yaz 2004, Dosya

37) Webmaster

38) The Book of Green Tea, Diana Rosen, Storey Books, 1998

39) Green Tea Bags, Dermatologist Andrea Kunin, M.D., coauthor of The Dermadoctor Skinstruction Manual, Woman's World Magazine

40) The beauty benefits of green tea, Ivillage For Women

41) Tea Beauty Remedies, Stash Tea

42) Hem Sağlığınız Hem Güzelliğiniz İçin, Yeşil Çay Mücizesi, Elif Duran, Formsante

43) Çay mucizesi, Mahmure - E-Kolay

44) Lezzet Aylık Yemek ve Mutfak Kültürü Dergisi

45) Çaykur Yeşil Çay Ürünleri

46) Elektromanyetik Radyasyona Maruz Bırakılan Kobayların Serum Bakır ve Çinko Seviyelerine Yeşil Çayın Etkisi

47) [Health benefits of drinking green tea](#)