

ÇAY'IN SAĞLIK KAZANDIRICI VE BESLEYİCİ ÖZELLİKLERİ

Yazan : K.L. BAJAJ (Two and Bud D-rgisi)
Çeviren : Muharrem ÖKSÜZ - çay Ara tırma Ens.
Müdür Yrd.

Halk v~ üreticil~r çayın y~ti tirilmesi v~ fabrikas+
yonundaki gerç~kl~nin her ikisind~ d~ ço unlukla fazla
bilgi sahibi d~ ildiler. Fakat onlar çayın basit bir kazanç
makinası d~ il; insan sıhhatine çok büyük faydası olan
emsalsiz bir içec~k oldu unu gayet iyi bilirl~r.

inanın v~ya inanmayın bir bardak iyi çay sad~c~
tadı ve görünüşü ile ho d~ il, ayrıca sıhhatiniz~ de çok
iyi gelecektir. Bu sebep çay sıhhatiniz~ olumlu yönd~
nasıl tesir ediyor ve a dıcaak derecede de i iklikler yapı-
yor; bu konu oldukça ent-resandır.

Di er bitkilerden farklı olarak çay yapraklarının
(Camdia Sinensis) önemli miktarda Flor biriktirdi i bilin-
mektedir. Bu gerçe in icap ettirdi i de çay, di lerimizin
sıhhati ve korunması için çok faydalıdır.

Az miktardaki florid'ini di lerin b~neklenmesini ve
çürümesini ön~mesi bakımından önemli rolü vardır. Bu
çok eskiden b~ri bilinen bir g~rç~ktir.

Siyah çay yük~k miktarda florid ihtiva eder. Bu-
nuda beraber çay likörü hazırlandıktan sonra ekstraktaki
flor miktan azdır. Fakat bu miktar bile di l~ri korumada
fazlası ile yeterlidir. Çocukların bir ya ndan itibaren ba-
lamak üzere küçük ölçüde aldıkları çay'la di çürümelerine
karşı önemli der~ced~ ön~m alınmış olmaktadır.

Çok ent-resan olan husus da, dü ük kaliteli çaylar
daha fazla miktarda florid ihtiva etmektedir. Bu g~rç~kte
kaba yapraklar, taze (iki yapraklı bir tomurcuk) yaprak-
lardan daha fazla miktarda florid ihtiva etmektedir.

KALBİNİZDEN NE HABER

Dr. Donald RAJAPAKSE son zamanlarda milletler-
arası tıp dergisi (The Lancet)te yazdı ı bir ara tırma yazı-
sına göre siyah çay sinir sist~minin bir bölümünü canlan-
dırmakta, kalbin çalı masını kolayla tırmakta v~ birçok
kalp rahatsızlıklarını önlemektedir. Çayın bu t~sirini ihtiva
etti i Teephylline (bir Alkoloid) sebebiyledir. Bu Alko-
loid çayda çok dü ük konsantrasyonlarda mevcuttur
(% 1,46 mg.). Bu madde kan damarları üzerind~ g~v etici
etki yapmakta ve kalp krizlerinin daha hafif atılması-
na lamaktadır. Bu yüzden Dr. Rajapakse ara tırmaları so-
nucunda hiç çay içmey~lerde kalp krizlerinin olma an-
sının çay iç~nlere nazaran çok daha fazla oldu unu gös-
t~rmi tir.

Ye il çayın ifa verici özellikl~ri siyah çaydan daha
fazladır: Capiller kan damarlarının ihtiyarlayıp kolayca
çatlamalarında oldu u gibi kann ve barsaklarda kan dola-
ımından ileri gelen aksaklıklarda ba an ile kullanılmı tir.

Orin~r sistem içindeki böbr~lerde ta j te~ekküllünü
önlemektedir.

iyi kalit~li ye~il çay çok iyi bakteri öldürücü ölü-
mler~ sahiptir. Birçok dizanteri bakt~risine kas~ı yefil
çay çok tesirli görülmü tür.

Türkmenistan Cumhuriyeti ba k~nti Ashkhabad'da
Epidemiyoloji Enstitüsünün. d~ klinik t~stlerin ortaya Çı-
kardığı ve yine Moskova'daki Botkin Ara tırma Hastan-
sında çay üph~li dizanteril~rd~ fazlası il~ terah edil~n
tesirli ve zararsız bir antibiotik vasfında oldu u t~spit edil-
mi tir.

Çay'da Cat~chins (Kat~ inler) böbr~k ve ci ~r ilti-
haplanmalarında; hiper tansiyon ve kan kans~rin~ iyi gel-
di i bulunmu tür.

Sovyet bilimçileri, romatizma ve kronik karaci ~r il-
tihaplarında ye il çayın ilerlemiş iltihapları durdurucu ve
iyil~ tirici etkisini tespit etmiş l~rdir. Kan damarları basın-
cının geri g~lmesi kalp kaslarının ve sinisel hastalıklarda
oldu u gibi birçok ciddi komplikasyonları y~ il çay ön~m-
ktedir.

ÇAYIN VİTAMİN MUHTEVASI NEDİR ?

Siyah çay ön~mli miktarda B2 kompleks vitaminleri
il~ Riboflavin, Pantothenic asit, Niacin v~ dü ük seviyed~
Thcamin~ (Vit. B1), Biatin (Vit H), Folik asit ihtiva eder.

Siyah çayda sa lıklı bir a ız, dil, dudak v~ gözler
için ihtiyaç olan Riboflavin miktarı bu vitaminin esas
kayna ı olan balık yumurtası, sı r eti, ei er ve tau maya
ile mukayese edilecek miktarda bulunmaktadı.

Siyah çay y~ il çaydan daha fazla folik asit ihtiva
eder. Bu vitamin yeni kan hücrel~rinin oluşmasına yardım
eder. Darjeling siyah çaylarının folik asit muhtevaları As-
sam çaylarından daha fazla oldu u görülmü tür. Çayda fo-
lik asit miktarı bu vitamince zengin olan ci er, ispanak,
sı r eti ve fasulye ile mukayese edilecek miktardadır.

Pantothenic asitle sinirleri ve kasları uyandı ı do-
ruşlanmı tür. Fakat ne yazık ki bir di er sebze ve etin mik-
tarı kadar çay yiy~meyiz. Bu s~bepten çayla alınan bu
ç~ it vitamin miktarı az oluyor.

E er bir ki i ortalama, günde 5-7 bardak çay içerse
ortalama, toplam günlük vitamin ihtiyacının kar ılanmış
oldu u miktar a a ıdaki cetvelde yüzde olarak verilmiş tir.

Thiamin % 1 (önemsiz miktarda)

Folik asit % 6

Pantothenic asit % 4

Niacin % 9-14

Çayda vitamin P Aktivitesi hakkında fazla miktar-
da literatur vardır. Vitamin P Aktivitesi kat~ inlerin me-
vcudiyeti için gereklidir. Vitamin P küreal damarların gev-
ekli ini ve Ascorbik asit (ViL Clin kücutta muhafazasını
temin eder.

Bu vitamin iskorpit hastalı mda vücudun dayanık-
lılı ı için gereklidir. Taze çay yapra ı limon ve portakal
suyu gibi vitamin C ihtiva ~der. Fakat bu vitaminin ço u
fabrikasyonda kaybolur.

Çayda vitamin P ve di ~lerinin bulunması cilde iyi
gelir, elastikiyet ve sıhhat kazandırır; küreal damarları ge-
ni l~tir.

Yukarıda anlatılan ilmi bulular neticesinde yanlış bir
inanış olan çay içmenin cildi karartmı eklindeki savı da
çürütmü tür. Çay cildin fonksiyonunu canlandırır, tesle-
meye sebep olur, ince cilt deliklerini temizler.

Bir kere çay içmeye başladınız ım, bu sizin alı kan-
lı ınız olacaktır. Kafein bu alı kanlı ı yapan madd~dir v~
canlandırıcı, ferahlatıcı ~tki yapar. Ayrıca merk~zi sinir sis-
temi, kaslar, kalp kasları ve böbrekler üzerinde uyanıcı et-
kisi vardır. Çay bu organların uyarılı ını ve sinisel aktivite-
sini artırır.