

## 11 دلیل برای نوشیدن یک لیوان چای سبز در روز

ارسال شده توسط root در دی ۴/۰۱/۳۹۳۱ - ۹۱:۲۱

دسته بندی:

[سلامت و بهداشت \[1\]](#)



مصرف زیاد و مداوم چای سبز برای سلامت قلب و عروق مفید است و می‌تواند احتمال ابتلا به ناراحتی‌های قلبی را کاهش دهد. وجود ماده‌ای در ترکیبات چای سبز می‌تواند مرگ سلول‌ها را پس از حمله قلبی یا سکته کاهش دهد.

11 دلیلی که شما روزانه به نوشیدن یک لیوان چای سبز نیاز دارید!

مصرف زیاد و مداوم چای سبز برای سلامت قلب و عروق مفید است و می‌تواند احتمال ابتلا به ناراحتی‌های قلبی را کاهش دهد. وجود ماده‌ای در ترکیبات چای سبز می‌تواند مرگ سلول‌ها را پس از حمله قلبی یا سکته کاهش دهد.

1. آنتی‌اکسیدان قوی است.
2. چربی سوز قوی است و به شما کمک می‌کند مدت زمان بیشتری فعالیت بدنی داشته باشید.
3. عمر شما را افزایش می‌دهد.
4. باعث کاهش استرس و افزایش قدرت مغز می‌شود.
5. به کاهش فشارخون بالا کمک می‌کند.
6. از ریه‌ها محافظت می‌کند.
7. از کبد محافظت می‌کند.
8. از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند و به تنفس کمک می‌کند.
9. بهتر از آب بدن را آبرسانی می‌کند.
10. ایمنی بدن را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد.
11. به حفظ و ساخت استخوان‌ها کمک می‌کند.

### Source URL:

<http://njavan.ir/content/11-%D8%AF%D9%84%DB%8C%D9%84-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%86%D9%88%D8%B4%DB%8C%D8%AF%D9%86-%DB%8C%DA%A9-%D9%84%DB%8C%D9%88%D8%A7%D9%6-%DA%86%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D8%A8%D8%B2-%D8%AF%D8%B1-%D8%B1%D9%88%D8%B2>

### Links

[1] <http://njavan.ir/salamat-medicine>