

## **FAIDA ZA CHAI KATIKA KUPAMBANA NA MAGONJWA**

30 Mei 2024

Kuna faida za kiafya za kunywa chai ambazo labda huzijui. Chai ni mojawapo ya vinywaji vinavyotumiwa sana duniani na imekuwa ikitumiwa kwa karne nyingi. Kuna aina tofauti za chai; nyeusi, kijani, nyeupe na rangi zingine. Kila moja ina ladha yake ya kipekee na sifa na aina ya jani la chai na usindikaji wake. Mei 21 pia huadhimishwa kama Siku ya Chai Duniani. Je, chai ina faida gani kwa afya ya binaadamu?

### **FAIDA NANE ZA CHAI**

MAGES

#### **KUPUNGUZA SHINIKIZO LA DAMU**

Kunywa chai kunaweza kuboresha jinsi mishipa yetu ya damu inavyofanya kazi na kupunguza shinikizo la damu. Huongeza upatikanaji wa kitu kitiwacho nitriki oksidi, ambayo husaidia kulegeza misuli katika mishipa yetu ya damu na kuruhusu damu kutiririka kwa uhuru katika mwili wote.

#### **KUPUNGUZA HATARI YA MSHTUKO WA MOYO**

Ushahidi unaonyesha unywaji wa chai mara kwa mara unaweza kupunguza hatari ya mshtuko wa moyo na hii ni kutokana na kemikali ya polyphenol katika chai. Chai ya kijani inaonekana kuwa yenye ufanisi zaidi linapokuja suala hili.

#### **KUPUNGUZA KISUKARI**

Kulingana na utafiti, matumizi ya mara kwa mara ya polyphenols katika chai ya mitishamba inaweza kuwa na ufanisi kupunguza hatari ya ugonjwa wa kisukari.

Lakini utafiti zaidi unahitajika katika eneo hili.

#### **KUBORESHA UTENDAJI WA TUMBO**

Aina nyingi za polyphenols katika chakula, ikiwa ni pamoja na chai, hutoa chanzo muhimu cha bakteria wa tumbo wenye manufaa, inawasaidia kukua na kuboresha utendaji wa tumbo.

#### **KUPUNGUZA SARATANI**

Kemikali za Polyphenols zinazopatikana katika chai zinaweza kufanya kazi ya kupunguza ukuaji wa aina fulani za saratani. Ushahidi uliopatikana ni wa saratani ya mdomo na aina zingine za saratani kama vile ini, matiti na koloni.

### **KUPUNGUZA WASIWASI NA UCHOVU**

Tofauti na kahawa, ambayo inachukuliwa kuwa kinywaji kikali, chai kwa ujumla inachukuliwa kuwa kinywaji laini.

Ingawa zote zina kafeini, chai ina vitu ambavyo ni laini kuliko kahawa, humtuliza mtu kutokana na uwezo wake wa kuongeza mawimbi ya ubongo ya alpha.

### **KUONGEZA UMAKINI**

Vinywaji vilivyo na kafeini na kemikali ya L-theanine vyote vina umuhimu kwenye kuongeza umakini. Kikombe kimoja cha chai ya kijani hutoa miligramu 25 za L-theanine na husaidia kutunza kumbukumbu. Inatusaidia kuwa macho. Sio kwamba chai ya kijani ina faida pekee, tathmini mpya juu ya chai nyeusi inaeleza kuboresha kumbukumbu pia.

### **KUPUNGUZA MAUMIVU YA MIFUPA**

Kuna ushahidi kunywa chai, hasa chai ya kijani, inaweza kusaidia kuzuia matatizo ya mifupa na kupunguza hatari ya kupasuka.

### **MAZIWA NA SUKARI**

Kuna tafiti mbili tofauti kuhusu kuweka maziwa kwenye chai nyeusi. Baadhi wanasema inaweza kuathiri uwezo wa polyphenols na kuathiri faida ya kiafya ya chai. Lakini katika tafiti zingine, kuongeza maziwa kwenye chai hakuna athari. Inaonekana kuongeza maziwa kidogo na sukari kwenye chai hakuibadilishi sana faida za chai. Lakini kuongeza kiasi kikubwa cha maziwa kunaweza kuathiri faida ya chai. Sukari inayoongezwa katika vinywaji vya moto kama vile chai inachukuliwa kuwa 'sukari isiyofaa', kwa hivyo madaktari wanapendekeza uepuke kuweka sukari nyingi kupita kiasi.

### **UNYWE CHAI MARA NGAPI KWA SIKU?**

Kwa wastani, kwa mtu ambaye hana tatizo na kafeini, vikombe vitatu hadi vinne vya chai nyeusi kwa siku vinaweza kuwa kiasi kinachofaa, lakini mtu anayependa chai ya kijani anapaswa kunywa chini ya hapo. Ikiwa una shida na kafeni, inashauriwa kupunguza kiasi cha vinywaji vya kafeini, ikiwa ni pamoja na chai. Kunywa chai nyingi kunaweza kuharibu usingizi wako na kusababisha wasiwasi kwa baadhi ya watu. Watu wengine ambao wanapaswa kupunguza utumiaji wa kafeni ni wanawake wazawazito.