

چایی های مناسب کاهش وزن



تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان

چایی های مناسب کاهش وزن

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

چای سبز

چای سفید

چای اولانگ

چای سیاه

چای نعناع

چای ماچا

چای زنجبیل

چای رازیانه

چای بابونه

چایی های مناسب کاهش وزن

مقدمه

انواع نوشیدنی‌های حاوی کافئین و پلی‌فنول‌ها مانند چای سبز، سیاه یا قهوه، جزو نوشیدنی‌های مدری محسوب می‌شوند که دفع آب از بدن را افزایش می‌دهند. زمانی که آب بدن بیش از اندازه دفع می‌شود، املاحی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم هم از بدن دفع خواهند شد و تعادل آب و الکترولیت بدن به هم می‌خورد. ضمن اینکه ترکیب‌های کافئین‌دار می‌توانند باعث کندی حرکات دستگاه گوارش شوند و ابتلا به یبوست را در پی داشته باشند. به همین دلیل از ترکیب‌های ملین در تولید چای‌های لاغری استفاده می‌کنند. خوردن چای لاغری به آب کردن شکم و پهلوی کمک زیادی می‌کند. به همین دلیل در ادامه به معرفی این دمنوش‌های گیاهی خواهیم پرداخت. البته برای استفاده توصیه می‌شود با پزشک خود مشورت کنید

چایی های مناسب کاهش وزن

چای سبز

چای سبز گونه‌ای چای است که از برگ‌ها و جوانه‌های کاملیا سیننسیس که فرایند پژمردگی و اوکسیدان شدن چای معمولی را نگذارنده به دست می‌آید. چای سبز اصالتاً محصول چین است اما تولید و توزیع آن به سایر کشورهای شرق آسیا نیز سرایت کرده‌است

برگ چای سبز ترکیبات مفیدی دارد که یکی از این ترکیبات کافئین است. یک فنجان چای سبز (۲۴ تا ۴۰ میلی گرم) نسبت به یک فنجان قهوه (۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم) کافئین بسیار کمتری دارد اما همین مقدار کافئین هم تاثیری خفیف در چربی سوزی بدن دارد.

تحقیقات زیادی نشان داده است که کافئین (تحریک کننده شناخته شده) به چربی سوزی و بهبود عملکرد ورزشی کمک می‌کنند.

جایی های مناسب کاهش وزن

با این حال استقبال زیاد از چای سبز به خاطر وجود آنتی اکسیدان ها است. تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن یک فنجان چای سبز، مقدار آنتی اکسیدان ها در جریان خون را افزایش می دهند. این نوشیدنی سالم سرشار از آنتی اکسیدان های قوی به نام کاتچین ها است. از مهمترین این آنتی اکسیدان ها اپیپالوکاتچین گالات (ماده ای که سوخت و ساز بدن را بالا می برد) است

بدن برای سوزاندن چربی ابتدا آن را به سلول های چربی تجزیه می کند و سپس به جریان خون می فرستد. تحقیقات روی حیوانات نشان داده است که ترکیب فعال موجود در چای سبز با تقویت کردن تاثیر برخی هورمون های چربی سوزی مانند نوراپی نفرین به این

جایی های مناسب کاهش وزن

فرآیند سرعت می بخشد. آنتی اکسیدان موجود در چای سبز آنزیمی که موجب شکستن هورمون نوراپی نفرین می شود را کنترل می کند

چایی های مناسب کاهش وزن



2

چای سبز: دارای ترکیباتی است که به کاهش وزن کمک کند

تصور می شود که چای سبز به دلیل داشتن مقادیر بالای آنتی اکسیدان فواید سلامتی بی شماری دارد سطح پایین کافئین آن در مقایسه با چای سیاه باعث می شود تا در هر ساعت از شبانه روز بدون تأثیر بر خواب حتی در اواخر شب به راحتی این نوشیدنی را بنوشید.

جایی های مناسب کاهش وزن

References

Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans". Current Pharmaceutical Design (Literature Review). 19 (34): 6141–7. doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352. PMID 23448443.

"Green tea". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. September 2016. Retrieved 12 August 2018. Green tea extracts haven't been shown to produce a meaningful

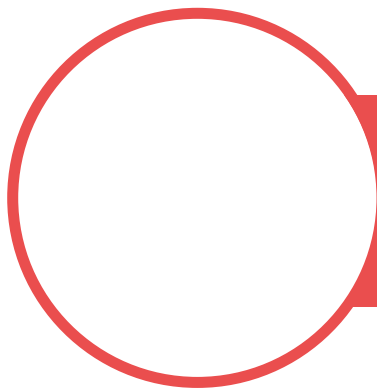
جایی های مناسب کاهش وزن

weight loss in overweight or obese adults. They also haven't been shown to help people maintain a weight loss.

Dattner, Christine; Boussabba, Sophie (2003). Emmanuelle Javelle (ed.). The Book of Green Tea. Universe Books. p. 13. ISBN 978-0-7893-0853-5.

I.T. Johnson & G. Williamson, Phytochemical functional foods, Cambridge, UK: Woodhead Publishing, 2003, pp. 135-145

Committee on Diet, Nutrition, and Cancer, Assembly of Life Sciences, National Research Council, Diet, nutrition,



جایی های مناسب کاهش وزن

**and cancer, Washington: D.C National Academies Press,
1982, p. 286.**

چایی های مناسب کاهش وزن

چای سفید

چای سفید نوعی چای است که از جوانه‌ها و گلبرگهای تازه گیاه چای به دست می‌آید. برای جلوگیری از اکسایش، این گلبرگهای تازه را در نور طبیعی آفتاب خشک کرده و سپس مراحل بعدی تهیه چای را طی می‌کنند. نامگذاری چای سفید بدین نام ناشی از پرزهای سفید نقره‌ای جوانه‌های نشکفته گیاه چای است که به آن ظاهری سفید می‌دهد، هر چند دم کرده آن به رنگ زرد کم رنگ است

چای سفید تمامی خواص چای سبز را دارد با این تفاوت که تأثیرگذاری و خاصیت این چای در مقایسه با چای سبز چند برابر است، چون چای سفید از غنچه‌های نارس و باز نشده برگ‌های چای تهیه می‌شود و همین مسئله موجب شده تا چای سفید این روزها در بسیاری

چایی های مناسب کاهش وزن

از کشورهای مشرق زمین به ویژه چین، ایران و هند در گروه گرانتترین چای ها و

دمنوش های طبیعی شناخته شود

چای و دمنوش های مختلف، فواید سلامتی گسترده ای مانند تسکین درد معده دارند. مطمئناً

راجع به دمنوش لاغری نعناع یا دمنوش ماچا برای لاغر شدن شنیده اید.

اگر به دنبال کاهش وزن هستید ، علاوه بر دمنوش لاغری نعناع یا ماچا ، لاغری با چای

سفید را امتحان کنید.

مطالعات نشان می دهد که مصرف چای سفید مانند دمنوش های لاغری دیگر به کاهش وزن

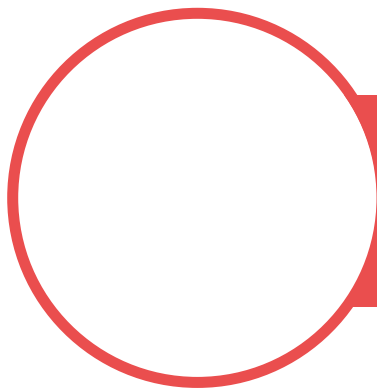
کمک می کند.

چای سفید با متوقف کردن تشکیل سلول های چربی جدید به کاهش وزن کمک می کند. چای

سفید علاوه بر اینکه تولید سلول های چربی را متوقف می کند ، غنی از آنتی اکسیدان بوده و

جایی های مناسب کاهش وزن

سوخت و ساز بدن را بالا می برد. شواهد مطالعه اخیر لاغری با چای سفید را به طور کامل اثبات کرد



جایی های مناسب کاهش وزن

چایی های مناسب کاهش وزن



3

چای سفید: سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد هنگامی که به کاهش وزن فکر می کنید، احتمالاً چای سبز در نظرتان پدیدار می شود، اما چای سفید نیز ممکن است به کاهش وزن کمک کند. عصاره چای سفید به تجزیه چربی کمک کرده و از تشکیل سلول های جدید چربی جلوگیری می کند.

جایی های مناسب کاهش وزن

References

Y. Hilal and U. Engelhardt (2007). "Characterisation of white tea – Comparison to green and black tea" (PDF).

www.tu-braunschweig.de. Retrieved 14 April 2019.

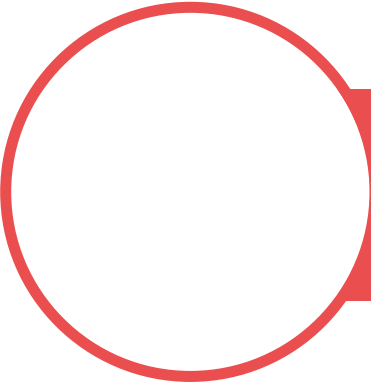
"Tea". oregonstate.edu. 28 April 2014. Retrieved 23 March 2018.

Chow 1990, p. 142

Hanson 1878, p. 46

Dulloo, AG; Seydoux, J; Girardier, L; Chantre, P;

Vandermander, J (February 2000). "Green tea and



جایی های مناسب کاهش وزن

thermogenesis: Interactions between catechin-polyphenols, caffeine and sympathetic activity".

International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders. 24 (2): 252–258. doi:10.1038/sj.ijo.0801101. PMID 10702779.

جایی های مناسب کاهش وزن

چای اولانگ

ولونگ یا چای اولونگ

به نوعی از چای گفته می شود که در اثر اکسیداسیون ناقص برگه های چای تولید می شود.

این چای معمولاً در کشور چین تولید می شود

دانشمندان بر این باورند که پلی فنول موجود در چای اولانگ، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و از مقدار جذب چربی موجود در رژیم غذایی می کاهد.

این آنتی اکسیدان های پلی فنولی می توانند از سوزاندن چربی های ذخیره شده در بدن،

آنزیم هایی را برای تولید انرژی فعال کنند

جایی های مناسب کاهش وزن

در بررسی مشخص شد، چای غلیظ و همچنین رقیق اولانگ، می تواند موجب سوزاندن ۲۹ تا ۳۴ درصد کالری در روز شود.

این ویژگی، تا حدی به دلیل وجود کافئین در چای است، اما پلی فنول های چای نیز نقشی در این امر دارند.

محققان برای بررسی این نظریه و اثبات آن، یکبار فقط اثرات کافئین و بار دیگر اثرات کافئین و پلی فنول ها را در کنار هم بررسی کردند و متوجه صحت این گفته شدند.

کافئین توانست مصرف کالری را تا ۸٪ درصد افزایش دهد، اما کافئین به همراه پلی فنول موجود در چای، توانایی چربی سوزی بدن فرد را بالا برد و او را در مسیر کاهش وزن قرار داد.

جایی های مناسب کاهش وزن

در تحقیقی که در سال ۲۰۰۹ روی ۱۰۲ داوطلب دارای اضافه وزن چینی انجام شد، نشان داد، ۲۲ درصد افرادی که در روز چهار فنجان از این چای نوشیدند، بیش از ۳ کیلوگرم وزن کم کردند

چایی های مناسب کاهش وزن



4

چای اولانگ: کمک به سوخت و ساز چربی ها

برگ های چای اولانگ تا حدی اکسیده می شوند طعمی دلنشین، اما جسورانه به نوشیدنی می دهند. از طرفی دیگر ممکن است به تقویت توانایی بدن در سوخت و ساز چربی ها کمک کنند،

جایی های مناسب کاهش وزن

References

Zhongguo Chajing pp. 222–234, 271–282, 419–412,[clarification needed] chief editor: Chen Zhongmao, publisher: Shanghai Wenhua Chubanshe (Shanghai Cultural Publishers) 1991.

施海根，中國名茶圖譜、烏龍茶黑茶及壓製茶花茶特種茶卷 p2, 上海文化出版社 2007 ISBN 7-80740-130-3

Joseph Needham, Science and Civilization in China, vol. 6, Cambridge University Press, 2000, part V, (f) Tea

جایی های مناسب کاهش وزن

Processing and Use, pp. 535–550 "Origin and processing of oolong tea".

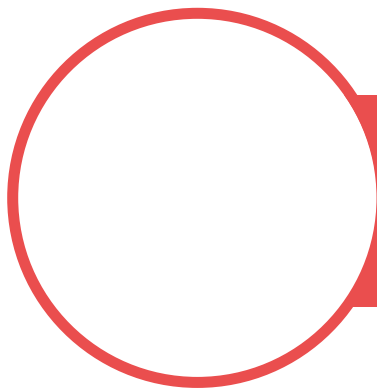
van Driem 2019, p. 129.

Donaldson, Babette (1 January 2014). The Everything Healthy Tea Book: Discover the Healing Benefits of Tea. F+W Media. ISBN 9781440574597.

Richard Goodness"Oolong Tea: Covering the Basics".

Fergus Ray-Murray, "Oolong (Wu Long) Tea"., oolong.co.uk

Guang Chung Lee (2006). "The Varieties of Formosa Oolong". Art of Tea. Archived from the original on 5 March



جایی های مناسب کاهش وزن

2014. Retrieved 12 December 2006., Issue 1 www.the-art-of-tea.com

جایی های مناسب کاهش وزن

چای سیاه

چای سیاه در طب سنتی پیش از اینکه به عنوان نوشیدنی مصرف شود، برای مصارف دارویی مورد استفاده قرار می گرفت. چای سیاه منبع عالی آنتی اکسیدان ها است که نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارند

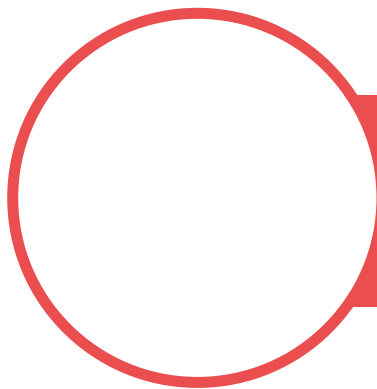
چای، نوشیدنی است که بیشترین مصرف را بعد از آب در تمام دنیا دارد و داری خواص بسیاری می باشد که در جلوگیری و درمان بیماری ها می تواند بسیار مفید واقع شود

کمک چای سیاه به کاهش وزن

چاقی علت اصلی بیماری های مختلف مثل دیابت، بیماری های قلبی، کلسترول، کلسترول بالا و غیره است.

چایی های مناسب کاهش وزن

چای سیاه با کاهش التهاب ژن و چربی امعا و احشا کمک می کند. از آنجا که یک دوره طولانی التهاب در بدن می تواند چاقی را تحریک کند ، با نوشیدن چای سیاه می توانید از چاقی ناشی از التهاب جلوگیری کنید



جایی های مناسب کاهش وزن

چایی های مناسب کاهش وزن



5

چای سیاه: مانع از جذب چربی می شود
چای سیاه نه تنها به کاهش وزن کمک
می کند بلکه می تواند از شما در برابر
دیابت نوع ۲ نیز محافظت کند. چای سیاه
می تواند در جلوگیری از افزایش وزن در
صورت داشتن یک رژیم غذایی پرچرب،
بسیار مفید باشد

جایی های مناسب کاهش وزن

References

Heiss, Mary Lou; Heiss, Robert (2011). The Story of Tea: A Cultural History and Drinking Guide. Potter. ISBN 978-1607741725.

Bressett, Ken. "Tea Money of China". International Primitive Money Society Newsletter (44, August 2001).

"21 Extensive and Complete information on Darjeeling Tea". thunderbolttea.com. Retrieved 29 April 2019.

"herbal Tea - Grades and Characteristics - Teabox". teabox.com. 15 March 2017. Retrieved 19 March 2018.[permanent dead link]

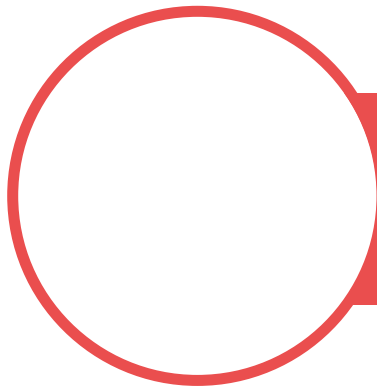
جایی های مناسب کاهش وزن

"Types of Tea & Different Tea Varieties in India – Assam, Darjeeling, Kangra & Nilgiri". Retrieved 13 December 2016.

"Hadong Jaeksul Cha". Slow Food Foundation. Retrieved 23 June 2017.

Richardson, Ben (6 April 2006). "Bergamot growers get whiff of success". BBC News.

<https://www.twinnings.co.uk/gifts/discovery-collection/orangery-of-lady-grey-pyramid>



چایی های مناسب کاهش وزن

"India, the largest black tea consumer in the world".

Archived from the original on 6 February 2018. Retrieved 5 January 2018.

جایی های مناسب کاهش وزن

چای نعناع

چای نعناع علاوه بر طعم خوب، تأثیرات مثبتی بر حفظ سلامت و زیبایی دارد. تمام بخش های بدن تان از موی سر گرفته تا انگشتان پا از خواص چای نعناع بهره مند می شود. این نوشیدنی خوشمزه، علاوه بر خاصیت هایی که برای سلامتی و زیبایی شما دارد، به کاهش استرس هم کمک می کند

کاهش وزن

افرادی که سعی در کاهش وزن دارند با مصرف مرتب چای نعناع باعث افزایش شانس خود می شوند.

این احتمال وجود دارد که چای نعناع نتایج مثبتی در میزان متابولیسم فرد داشته باشد، بنابراین سوزاندن کالری در ابتدا ساده تر می شود.

چایی های مناسب کاهش وزن

بسیاری از افراد متوجه می شوند که مصرف چای نعنای باعث کاهش اشتها می شود و همین امر باعث می شود که در مرحله اول میل به یک برنامه غذایی کنترل شده بسیار ساده تر باشد.

به طور طبیعی، چای نعنای کالری را شامل نمی شود، همچنین مصرف مایعات بیشتری که کالری ندارند، ممکن است به افراد کمک کند تا سریعتر احساس کاهش وزن کنند

چایی های مناسب کاهش وزن



6

چای نعناع: عطر نعناع گرسنگی را مهار کند
دفعه بعد که این چای را می نوشید، عطر آن را با
دم عمیق تر و طولانی تری فرو دهید. به نظر
می رسد رایحه چای نعناع برای مقابله با اشتها
بسیار موثر است. خوشبختانه برخلاف آب نبات های
نعناعی، چای نعناع کالری ندارد.

جایی های مناسب کاهش وزن

References

"Mentha L." Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. Retrieved 2019-07-15.

μίνθα. Liddell, Henry George; Scott, Robert; A Greek–English Lexicon at the Perseus Project

Palaeolexicon, Word study tool of ancient languages

Harley, Raymond M.; Atkins, Sandy; Budantsev, Andrey L.; Cantino, Philip D.; Conn, Barry J.; Grayer, Renée J.; Harley, Madeline M.; de Kok, Rogier P.J.; Krestovskaja, Tatyana V. (2004). "Labiatae". In Kubitzki, Klaus;

جایی های مناسب کاهش وزن

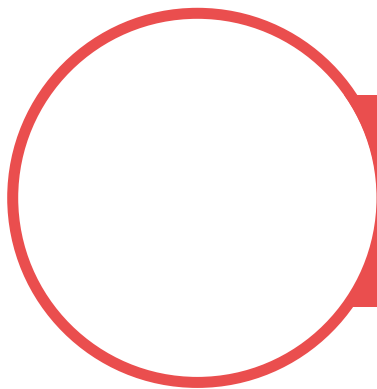
Kadereit, Joachim W. (eds.). The Families and Genera of Vascular Plants. VII. Berlin; Heidelberg, Germany:

Springer-Verlag. pp. 167–275. ISBN 978-3-540-40593-1.

Bunsawat, Jiranan; Elliott, Natalina E.; Hertweck, Kate L.; Sproles, Elizabeth; Alice, Lawrence A. (2004).

"Phylogenetics of Mentha (Lamiaceae): Evidence from Chloroplast DNA Sequences". Systematic Botany. 29 (4): 959–964. doi:10.1600/0363644042450973. JSTOR 25064024. S2CID 86816849.

Brickell, Christopher; Zuk, Judith D. (1997). The American Horticultural Society: A-Z Encyclopedia of Garden Plants.



جایی های مناسب کاهش وزن

New York, NY: DK Publishing. p. 668. ISBN 978-0-7894-1943-9.

جایی های مناسب کاهش وزن

چای ماچا

ماچا

یک نوع چای سبز پودری است. ماچا نوعی خاص از چای سبز است که از چند صد سال پیش در کشورهای آسیایی برای درمان برخی بیماری‌ها، حفاظت از بدن و نیروبخشی استعمال می‌شود.

چای ماچا از جمله نوشیدنی‌های پرطرفدار در چین و آسیا است. ماچا نوعی پودر بدست آمده از چای سبز است که علاوه بر خواص چربی‌سوز، بو و رنگ بسیار خوبی دارد به هر مکمل کاهش وزنی که می‌خواهید نگاه کنید؛ به احتمال زیاد «عصاره چای سبز» را در فهرست مواد اولیه‌ی آن خواهید دید.

چایی های مناسب کاهش وزن

چای سبز به توانایی اش در کاهش وزن معروف است. درواقع مطالعات نشان می دهند که چای سبز به افزایش سرعت سوخت و ساز درجهت افزایش مصرف انرژی و سوزاندن چربی ها کمک می کند

مطالعه ای نشان می دهد که مصرف عصاره ی چای سبز هنگام ورزش سبک، چربی سوزی را تا ۱۷ درصد افزایش می دهد. مطالعه ی دیگری روی ۱۴ نفر حاکی از آن است که مصرف مکمل حاوی عصاره چای سبز مصرف انرژی را به مقدار قابل توجهی افزایش می دهد

اگرچه بیشتر این مطالعات روی عصاره چای سبز تمرکز دارند، اما ماچا هم از همان گیاه به دست می آید و باید تأثیر مشابهی داشته باشد

چایی های مناسب کاهش وزن



چای ماچا: حاوی مقدار زیادی از برگ‌های چای سبز به صورت پودر شده، پودر چای ماچا را درون آب داغ می‌ریزید. این بدان معنی است که شما کل برگ چای را مصرف می‌کنید. و در لاغری بسیار سودمند است

7

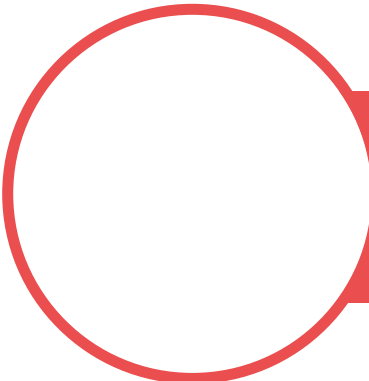
جایی های مناسب کاهش وزن

References

"matcha - Definition of matcha in English by Oxford Dictionaries". Oxford Dictionaries - English. Archived from the original on 4 September 2017. Retrieved 9 September 2017.

"matcha". Merriam-Webster Dictionary. Retrieved 22 January 2021.

Han Wei, "Tang Dynasty Tea Utensils and Tea Culture: Recent Discoveries at Famen Temple", in Chanoyu Quarterly no. 74 (1993)



جایی های مناسب کاهش وزن

Tsutsui Hiroichi, "Tea-drinking Customs in Japan", paper in Seminar Papers: The 4th International Tea Culture Festival. Korean Tea Culture Association, 1996.

"thezensite: The Origins of Buddhist Monastic Codes in China; book review". thezensite. Archived from the original on 23 February 2009. Retrieved 11 March 2009.

Kaneko, Shu; Kumazawa, Kenji; Masuda, Hideki; Henze, Andrea; Hofmann, Thomas (March 2006). "Molecular and Sensory Studies on the Umami Taste of Japanese Green Tea". J. Agric. Food Chem. 54 (7): 2688–2694. doi:10.1021/jf0525232. PMID 16569062.

چایی های مناسب کاهش وزن

چای زنجبیل

زنجبیل همچنین می تواند برای تهیه چای مورد استفاده قرار بگیرد و حاوی مقدار زیادی

ویتامین و مواد معدنی مانند ویتامین سی

و منیزیم است. همچنین چای زنجبیل را می توان با آب لیمو، عسل و یا حتی نعناع

مصرف کرد

چای زنجبیل در روند کاهش وزن نقش مثبتی دارد یک چربی سوز است و وزن کلی را تحت

تاثیر قرار نمیدهد

چای زنجبیل میتواند به شما کمک کند تا احساس خوبی داشته باشید و وزن کم کنید

چایی های مناسب کاهش وزن



چای زنجبیل: کاهش گرسنگی و افزایش احساس سیری
وقتی که هوس یک نوشیدنی ادویه ای می کنید،
چای زنجبیل می تواند گزینه مناسبی برای کاهش
وزن باشد. به نظر می رسد که مصرف زنجبیل به
خودی خود باعث کاهش التهاب و بهبود فشار خون
می شود.

8

جایی های مناسب کاهش وزن

References

"Zingiber officinale". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017.

"Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 September 2016. Retrieved 2 February 2019.

Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS (eds.). Plant

جایی های مناسب کاهش وزن

resources of South-East Asia: no.13: Spices. Leiden

(Netherlands): Backhuys Publishers. pp. 238–244.

"Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew, England. 2018. Retrieved 26 March 2018.

"Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017. Retrieved 25 November 2017.

Caldwell R (1 January 1998). A Comparative Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of Languages (3rd



جایی های مناسب کاهش وزن

ed.). New Delhi: Asian Educational Services. ISBN

9788120601178.

"Ginger". Online Etymology Dictionary. Douglas Harper.

Retrieved 22 January 2011.

Ravindran P, Nirmal Babu K (2016). Ginger: The Genus

Zingiber. Boca Raton: CRC Press. p. 7. ISBN

9781420023367.

چایی های مناسب کاهش وزن

چای رازیانه

رازیانه یک گیاه معطر و مغذی است که علاوه بر مصرف غذایی، خواص دارویی فراوانی دارد.

خوردن رازیانه پس از هر وعده غذایی به دستگاه گوارش جهت هضم غذا کمک می کند. به علاوه، تاثیر رازیانه بر کاهش وزن نیز یکی از شناخته شده ترین ویژگی رازیانه محسوب می شود.

مصرف آن می تواند منجر به رفع مشکلات معده مانند یبوست و سوزش معده، کاهش وزن و بیماری های قلبی شود

چای رازیانه به کاهش احتباس آب در بدن کمک می کند و بهمین دلیل یکی از بهترین چای های کاهش وزن برای شماست.

جایی های مناسب کاهش وزن

چای رازیانه متابولیسم را افزایش داده، به شما این امکان را می دهد که سریع تر چربی سوزی کنید، سلولیت را کاهش دهید و اشتهاى خود را تنظیم کنید

چایی های مناسب کاهش وزن



9

چای رازیانه: کمک به افزایش سوخت و ساز بدن در هنگام خواب
بعضی از غذاها مانند رازیانه باعث افزایش سطح ملاتونین در بدن می شوند، هورمونی که کمک می کند شبها خوابی راحت و با کیفیت را تجربه کنید -

جایی های مناسب کاهش وزن

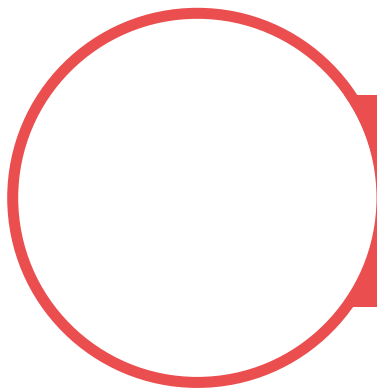
References

The Plant List, *Foeniculum vulgare* Mill.

"Classification for Kingdom Plantae Down to Genus *Foeniculum* Mill.". US Department of Agriculture, Natural Resources Conservation Service. 2015. Retrieved 24 March 2015.

"Plant Characteristics and Associations. *Foeniculum vulgare*". www.calflora.org. Calflora. 1 April 2020. Retrieved 19 January 2021.

"Plant Finder. *Foeniculum vulgare*". www.missouribotanicalgarden.org. Missouri Botanical



جایی های مناسب کاهش وزن

Garden. Archived from the original on 31 December 2020.

Retrieved 19 January 2021.

https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1267&context=extension_curall

μάραθον. Liddell, Henry George; Scott, Robert; A Greek–English Lexicon at the Perseus Project.

چایی های مناسب کاهش وزن

چای بابونه

گیاه بابونه یکی از قدیمی ترین و پرمصرف ترین گیاهان دارویی مهم در جهان بوده و برای انواع گوناگونی از کاربردهای درمانی به صورت چای و یا مصرف خود گیاه پیشنهاد شده است.

چای بابونه، مشتق شده از گل بابونه، طلایی و خوش طعم است

و مزه میوه ای دارد

این گیاه دلیزیر، بیماری های مختلف مربوط به سلامتی مانند؛ اختلالات روده ای و معده،

اضطراب، بی خوابی، زخم های دهان و خیلی چیزهای دیگر را درمان می کند

چایی های مناسب کاهش وزن

منوش بابونه علاوه بر اینکه منبع فنی آنتی اکسیدان های مختلف است با مداومت در

نوشیدن این چایی می توانید به تاثیر چشمگیر آم در لاغری پی ببرید

برای تهیه دمنشو چای بابونه، 1 قاشق چایخوری بابونه را در یک لیوان آب جوش بریز و

روی شعله غیرمستقیم قرار بدهد، بعد از 10 دقیقه آماده است، صاف کرده و بنوشید

چایی های مناسب کاهش وزن



10

چای بابونه: کاهش استرس و اضطراب
دلایل زیادی برای تهیه یک فنجان از این چای قبل از
خواب وجود دارد. برای مثال، بابونه می‌تواند
آرامش مورد نیاز شما را تامین کند، و معز و بدن را
آماده خواب کند. علاوه بر این مزیت، این گیاه فاقد
کافئین است، بنابراین خواب را از چشمان شما
نمی‌گیرد. و برخوردی ناشی از اضطراب مبارزه می
کند

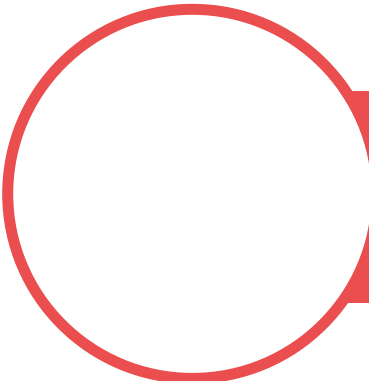
جایی های مناسب کاهش وزن

References

Jones, Daniel (2003) [1917], Peter Roach; James Hartmann; Jane Setter (eds.), English Pronouncing Dictionary, Cambridge: Cambridge University Press, ISBN 978-3-12-539683-8

"Chamomile". Dictionary.com Unabridged. Random House. Retrieved 29 August 2014.

"Chamomile". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. September 2016. Retrieved 6 November 2018.



جایی های مناسب کاهش وزن

"Roman chamomile". MedlinePlus, US National Institutes of Health. 16 February 2012. Retrieved 30 August 2014.

"Chamomile". Drugs.com. 9 October 2018. Retrieved 6 August 2019.

χαμαίμηλον. Liddell, Henry George; Scott, Robert; A Greek–English Lexicon at the Perseus Project