



مهندس مناب مهدی

کارشناس مجتمع تحقیقات کاربردی و تولید

شرکت توسعه کشت دانه های روغنی

چای گلرنگ

نیست، می توانید چای را با عسل و یا آب میوه شیرین مصرف کنید.



شکل ۲. چای گلرنگ

مزایای چای گلرنگ

یک فنجان چای گلرنگ می تواند به تسکین اعصاب و ایجاد آرامش کمک کند. مصرف این چای سبب تولید عرق زیاد می شود در نتیجه برای درمان تب، سرماخوردگی، سرفه، برونشیت و بیماری های مرتبط استفاده می شود. نوشیدن چای گلرنگ نیز سطح کلسترول بد خون را کاهش می دهد و منجر به جلوگیری از بیماری های قلبی می شود. این چای گیاهی می تواند سلامت عمومی بیماران مبتلا به سرطان را بهبود بخشد. به همین دلیل است که اغلب در درمان انواع مختلفی از سرطان گنجانده شده است. همچنین می تواند باعث

گلرنگ یا کافشه با نام علمی (*Carthamus tinctorius L.*) از تیره کاسنی (آستراسه) می باشد (شکل ۱). گلرنگ با اسامی زعفران بدل، زعفران خاردار، زعفران رنگریزی و در انگلیسی با نام Safflower نیز شناخته می شود. در سراسر جهان، گلرنگ عمدتاً برای روغن خوراکی جهت پخت و پز، روغن سالاد و مارگارین استفاده می شود. از مصارف دیگر این گیاه تهیه چای می باشد. چای گلرنگ دارای طعم و مزه مقوی و دلپذیر است. این چای، با فواید بسیار خود برای سلامتی مفید می باشد. چای گلرنگ از گلبرگ گلرنگ تهیه می شود. گرچه این چای از انواع پر طرفدار در اروپا و آمریکا نیست، اما در آسیا از جمله چین و ژاپن شهرت بیشتری دارد.



شکل ۱. گلرنگ

شما به راحتی می توانید یک فنجان چای گلرنگ آماده کنید (شکل ۲). فقط یک قاشق چای خوری از گلبرگ گلرنگ خشک به یک فنجان آب جوش اضافه کنید. اجازه دهید حدود ۵ دقیقه دم بکشد. اگر طعم و مزه مطابق میل شما



جلوگیری از پوکی استخوان شود. این چای می تواند بصورت موضعی برای درمان کبودی های مختلف، زخم های باز و سایر اختلالات پوستی استفاده شود. چای گلرنگ منبع فراوان آنتی اکسیدان ها است. آنتی اکسیدان ها عناصری هستند که در ترمیم سلول های آسیب دیده بدن نقش دارند. با وجود آنتی اکسیدان های موجود در چای گلرنگ، نوشیدن منظم آن سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

عوارض جانبی چای گلرنگ

چای گلرنگ عوارض جانبی زیادی ندارد. مهمترین عارضه این چای در زنان باردار و شیرده دیده شده و توصیه می شود که از این چای استفاده نکنند. مصرف آن در طول دوران بارداری، می تواند منجر به سقط جنین شود. ترکیبات چای می تواند با رقیق کردن خون روند لخته شدن خون را کند نماید بنابراین بهتر است افرادی که مشکلات خونریزی دارند از نوشیدن چای گلرنگ اجتناب کنند. برخی از افراد ممکن است به این گیاه آلرژی داشته باشند و علائم آن بصورت واکنش حساسیتی که شامل تورم بینی، لب، زبان و مشکل در تنفس می باشد.

با استفاده از این چای، می توانید از طعم و بسیاری از خواص درمانی آن بهره مند شوید. چای گلرنگ نوشیدنی ایده آل برای کسانی است که می خواهند از عطر چای لذت برده، آرامش اعصاب داشته باشند و به بهبود سلامت کلی بدن خود کمک کنند.



منابع:

1. <http://www.liveandfeel.com>
2. <http://medicinalherbinfo.org>
3. <http://thenaturalhealthmarket.co.uk>