



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

قهوه، ماچا و چای سبز هر کدام چه اثراتی بر سلامت دارند و آیا برای کاهش وزن مفیدند؟



نتیجه گیری:

هر سه نوشیدنی قهوه، ماچا و چای سبز، در صورت مصرف متعادل، می‌توانند بخشی از یک الگوی زندگی سالم باشند. قهوه به‌ویژه برای افزایش هوشیاری و بهبود عملکرد ذهنی مناسب است، اما در افراد حساس به کافئین باید با احتیاط مصرف شود. ماچا و چای سبز به دلیل داشتن کاتچین و اثرات ضدالتهابی، نقش موثری در بهبود سلامت قلب و کمک به کنترل وزن دارند. انتخاب بین این نوشیدنی‌ها به نیاز بدن، تحمل به کافئین، و شرایط سلامتی فرد بستگی دارد.

متن بررسی:

قهوه، ماچا و چای سبز از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های گرم در سراسر جهان هستند که علاوه بر طعم و رایحه خاص، به دلیل ترکیبات فعال زیستی خود توجه زیادی را به خود جلب کرده‌اند. هر سه نوشیدنی منبعی از کافئین و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، اما میزان و نوع این ترکیبات تفاوت‌های قابل توجهی دارد. قهوه بیشتر به خاطر کافئین بالا و آنتی‌اکسیدانی به نام کلروژنیک اسید شناخته می‌شود، در حالی که ماچا و چای سبز سرشار از نوعی آنتی‌اکسیدان دیگر به نام کاتچین هستند که اثرات قابل توجهی بر سلامت قلب و سوخت‌وساز دارند. بررسی علمی خواص، مزایا و معایب هر کدام از این نوشیدنی‌ها و مقایسه این موارد با یکدیگر می‌تواند به انتخاب آگاهانه‌تر در جهت داشتن رژیم غذایی متعادل و سالم‌تر کمک‌کننده باشد.

قهوه

قهوه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های دنیا است که به دلیل داشتن کافئین بالا (معمولاً ۸۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم در هر فنجان ۲۴۰ میلی‌لیتری) و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند اسید کلروژنیک مورد توجه قرار گرفته است. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف متوسط قهوه (تا ۳ فنجان در روز) با کاهش خطر بیماری‌های قلبی و سکتة ارتباط دارد. این اثرات عمدتاً ناشی از خاصیت آنتی‌اکسیدانی قهوه هستند؛ البته باید در نظر داشت که مصرف زیاد قهوه خصوصاً اگر فرد به کافئین حساس باشد می‌تواند منجر به تپش قلب، افزایش فشار خون یا بی‌خوابی شود (۱).



از نظر تأثیر بر وزن، قهوه با افزایش نسبی سوخت‌وساز چربی می‌تواند به طور موقت سوخت‌وساز (متابولیسم) را تقویت کند، اما اثرات بلندمدت آن بر کاهش وزن نسبتاً محدود است و بیشتر به عادات فردی بستگی دارد (۲).



ماچا

ماچا پودر تهیه‌شده از برگ کامل چای سبز ژاپنی است که در آن برگ‌ها به‌طور کامل آسیاب شده و به همان شکل مصرف می‌شوند، به همین دلیل غلظت مواد فعال زیستی آن بیشتر از حالت دم‌کرده‌ی معمولی است (۳). هر فنجان ماچا (حدود ۲ گرم پودر) تقریباً ۶۰ تا ۷۰ میلی‌گرم کافئین دارد و حاوی مقادیر بالای کاتچین‌ها به‌ویژه اپی‌گالوکاتچین-۳-گالات (EGCG) است که اثرات قدرتمند آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد و همین ماده است که بسیاری از افراد را به مصرف آن علاقه‌مند کرده است.

مطالعات نشان داده‌اند که ماچا می‌تواند عملکرد دستگاه قلبی‌عروقی را تقویت کرده و خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی را حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش دهد. همچنین ترکیب EGCG و کافئین در ماچا موجب افزایش مصرف انرژی و سوخت‌وساز چربی می‌شود که اگر همراه با فعالیت بدنی باشد، می‌تواند به کنترل وزن کمک کند (۳).



با این حال، مصرف بسیار زیاد ماچا (معمولاً بیش از ۸ تا ۱۰ فنجان در روز یا استفاده از مکمل‌های غلیظ) ممکن است باعث آسیب کبدی ناشی از دوز بالای EGCG شود (۴). همچنین به دلیل تداخل با جذب آهن، بهتر است فاصله زمانی بین مصرف ماچا و وعده‌های غذایی سرشار از آهن رعایت شود (۵).

چای سبز

گیاهی که چای سبز و ماچا از آن تهیه می‌شود یکی است، و تفاوت این دو این است که چای سبز به صورت دم‌کرده برگ‌ها مصرف می‌گردد و بنابراین مقادیر ترکیبات فعال آن کمتر از ماچا است. هر فنجان چای سبز معمولاً ۳۰ تا ۴۵ میلی‌گرم کافئین دارد و حاوی کاتچین‌ها، به‌ویژه EGCG، اما در غلظتی کمتر از ماچا است. به همین دلیل اثرات چای سبز نیز مشابه اثرات ماچا است و صرفاً میزان آن کمتر است (۶).

چای سبز عموماً بی‌خطر تلقی می‌شود، اما مصرف بیش از حد یا استفاده از عصاره‌های غلیظ آن می‌تواند آسیب کبدی ایجاد کند، گرچه طبیعتاً احتمال آن نسبت به ماچا کمتر است (۴). همچنین بهتر است همانند ماچا، از مصرف همزمان چای سبز با مواد غذایی حاوی آهن پرهیز گردد تا جذب آهن کم نشود (۵).



در نهایت باید بدانیم هر سه نوشیدنی قهوه، ماچا و چای سبز، در صورت مصرف متعادل، می‌توانند بخشی از یک الگوی زندگی سالم باشند. قهوه به‌ویژه برای افزایش هوشیاری و بهبود عملکرد ذهنی مناسب است، اما در افراد حساس به کافئین باید با احتیاط مصرف شود. ماچا و چای سبز به دلیل داشتن کاتچین و اثرات ضدالتهابی، نقش موثری در بهبود سلامت قلب و کمک به کنترل وزن دارند. انتخاب بین این نوشیدنی‌ها به نیاز بدن، تحمل به کافئین، و شرایط سلامتی فرد بستگی دارد.

منابع:

- 1- Poole R, et al. Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses. *BMJ*, 2017;359:j5024.
- 2- Skarupke C, Schlack R, Lange K, Goerke M, Dueck A, Thome J, Szagun B, Cohrs S. Insomnia complaints and substance use in German adolescents: did we underestimate the role of coffee consumption? Results of the KiGGS study. *Journal of neural transmission*. 2017 Feb;124(Suppl 1):69-78.
- 3- Kochman J, Jakubczyk K, Antoniewicz J, Mruk H, Janda K. Health benefits and chemical composition of matcha green tea: A review. *Molecules*. 2020 Dec 27;26(1):85.
- 4- EFSA Panel on Dietetic Products. Scientific opinion on the safety of green tea catechins. *EFSA Journal*, 2018;16(4):5239.
- 5- Fan FS. Iron deficiency anemia due to excessive green tea drinking. *Clin Case Rep*. 2016 Oct 5;4(11):1053-1056. doi: 10.1002/ccr3.707. PMID: 27830072; PMCID: PMC5093162.
- 6- <https://www.verywellhealth.com/matcha-vs-green-tea-11752390>

گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰



محتوای الکترونیک گزاره برگ‌ها در وبسایت مؤسسه، به آدرس www.nihr.tums.ac.ir قابل دستیابی است. در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** nihr-info@sina.tums.ac.ir مؤسسه در تماس باشید.