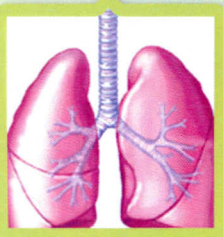


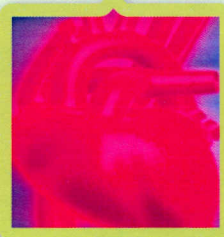


काली चाय की प्याली.....स्वास्थ्य के लिए हितकारी

फेफड़ा



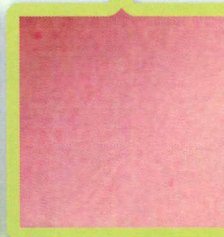
हृदय



जीवाणुजन्य बीमारियाँ



त्वचा



दाँत



मस्तिष्क





## आमतौर पर पी जानेवाली चाय



काली चाय



हरी चाय



## कैमेलिया साइनेनसीस (एल) ओ. कुन्तजे



## काली चाय का संयोजन जटिल है

चाय में फ्लेवोनाइड्स

- फ्लेवन-3-ओल्स:कैटेचीन मोनोमर संरचना निष्प्रमक (थियाफ्लेविन्स) हो जाती है और खमीरीकरण में ओलीगोमर्स (थीरूबीगिन्स) हो जाता है।  
काली चाय के विनिर्माण के दौरान प्रक्रिया
- केइम्पफेरोल, माईरीशेटिन, क्युरशेटिन  
काली चाय के विनिर्माण की प्रक्रिया के दौरान प्रक्रमण का चाय के अन्य फ्लेवोनोल घटक पर अधिक प्रभाव नहीं पड़ता है।  
क्युरशेटिन जैसे फ्लेवोनोल एंटीआक्सीडेंट भी हैं।

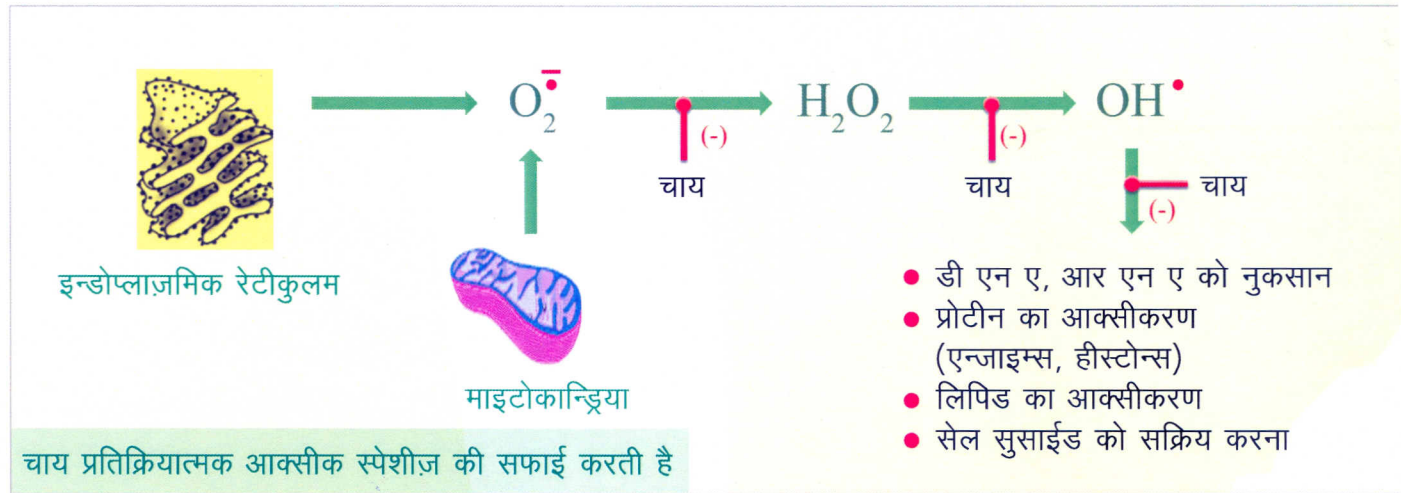


## काली चाय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी क्यों है ???

- अभी तक, चाय अनुसंधान हरी चाय पर अधिक केन्द्रित है। हरी चाय का घटक ईपीगैलोकैटेचीन गैलेट (इ जी सी जी) एक शक्तिशाली एण्टीआक्सीडेंट है।
- चूँकि खमीरीकरण प्रक्रिया का काली चाय निर्माण में उपयोग किया जाता है, अतः कैटेचीन को अन्य यौगिकों में बदल दिया जाता है। पूर्व के अनुसंधानों में यह पाया गया था कि हरी चाय की तुलना में काली चाय स्वास्थ्य के लिए कम लाभदायक है। परन्तु हाल के अध्ययन यह सूचित करते हैं कि काली चाय में पोलीफेनॉलीक यौगिक - थियाफ्लेविन्स और थीरूबिगिन्स- काली चाय को न केवल गहरा रंग और विशिष्ट स्वाद देते हैं बल्कि वे उनके अणुओं में उपचार सम्बन्धी पर्याप्त क्षमता का प्रतिनिधित्व करते हैं।
- काली चाय में विद्यमान पोलीफेनालिक यौगिक, फ्री रैडीकल्स की सफाई कर आक्सीक दबाव से कोशिकाओं और उत्तकों की रक्षा करते हैं। काली चाय के संघटकों में प्रचंड अंतः क्रिया होती है जो चाय के लाभकारी प्रभाव में प्रमुख भूमिका अदा करती है। (२)



## काली चाय व प्रतिक्रियात्मक आक्सीजन स्पेशीज़ (3)



## हमारी काली चाय की प्याली में ऐसे कौन से गुण हैं ?

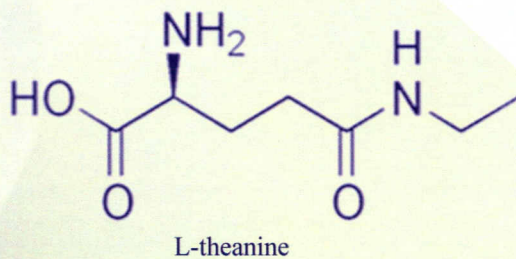
### चाय में फ्लेवोनोइड्स

- हृदय के लिए हितकारी. ....(4)
- कोलेस्ट्रॉल को कम करती है .....(5)
- वजन कम करने में मददगार .....(6)
- त्वचा क्षति से सुरक्षा .....(7)
- रक्तसंचार परिशोधन .....(8)
- बेहतर पाचन में हितकारी .....(9)
- तनाव में राहत पहुँचाना .....(10)
- प्रतिजीवाणुक है .....(11)
- यकृत क्रिया की रक्षा करती है .....(12)
- शरीर को आराम पहुँचाती है .....(13)
- धूप से हानेवाले नुकसान से बचाव .....(14)

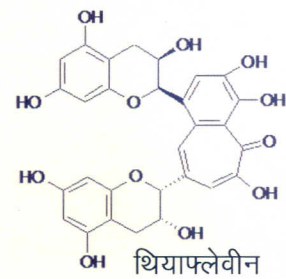
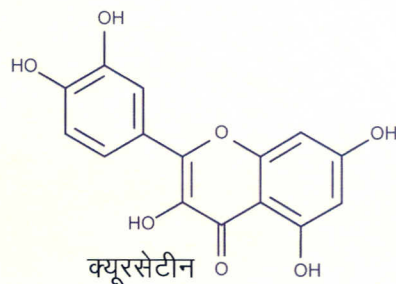
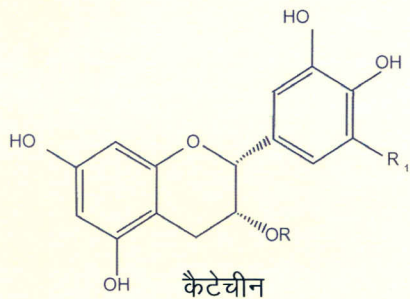
- मधुमेह से बचाने में मददगार .....(15)
- व अस्थियों को मजबूत करती है .....(16)
- आपके प्रतिरक्षा तंत्र को बढ़ाती है । (17)
- गठिया की रोक-थाम में मदद करती है .....(18)
- आपके शरीर से जीवविषों को दूर करती है .....(19)
- कैंसर की रोक-थाम में मदद करती है .....(20)
- आँखों को स्वस्थ रखती है । .....(21)
- व फेफड़ों की क्षति को ठीक करने में मदद करती है....(22)
- गैस्ट्रिक अल्सर की रोक-थाम करती है .....(23)



## चाय में एक बेजोड़ एमीनो अम्ल, एल थीयानीन होता है जिसका विश्रांतिकारी प्रभाव होता है (24, 25)



- अध्ययन यह दर्शाते हैं कि थीयानीन मस्तिष्क के कुछ जटिल तन्तुओं पर कार्य कर तनाव को कम करता है ।
- मस्तिष्क में एक महत्वपूर्ण अवरोधक न्यूरोट्रांसमीटर गाबा (गामा-एमीनो ब्यूटीरिक एसिड) को एल थीयानीन बढ़ाता है। गाबा मस्तिष्क को वास्तविक राहत देता है और उत्तेजना को कम करता है जो कभी-कभी बेचैनी, अनिद्रा और अन्य अशांत अवस्थाएं उत्पन्न करता है ।
- एल थीयानीन, मस्तिष्क के एक रसायन डोपामाइन के स्तर को बढ़ाता है जिसका मनोदशा वर्धक प्रभाव होता है ।



## संदर्भ :

1. चाय और पुरानी बीमारियों का निवारण; जेन हिगडन लीनस पॉलींग इंस्टीट्यूट, ओरेगॉन राज्य विश्वविद्यालय, पीएचडी, 2002, [lpi.oregonstate.edu/f-w02/tea.html](http://lpi.oregonstate.edu/f-w02/tea.html) [lpi.oregonstate.edu/f-w02/tea.html](http://lpi.oregonstate.edu/f-w02/tea.html)
2. डब्ल्यू लूकजाज और ई स्करज़ाईडलेवेस्का। काली चाय के एंटीऑक्सीडेंट तत्व, निवारण औषधियाँ, 2005,40,910-918
3. कैडेनास ई और पैकर एल "एन्टीऑक्सीडेंट हैंडबुक", 2002 सी आर सी प्रेस, 2002
4. राईमेरेसमा आर ए, राईस-इवान्स सी ए, टाइरेल आर एम, क्लीफोर्ड एम एन, लीन एम ई। चाय फ्लेवोनॉइड्स और हृदवाहिनी स्वास्थ्य। क्यू जे एम 2001, 94,277-282
5. डेवीस एम जे, जूड जे टी, बेयर डी जे, क्लेवीडेन्स बी ए, पॉल डी आर, एडवार्ड्स ए जे, वाईसमैन एस ए, म्यूसिंग आर ए, चैन एस सी जे, काली चाय का सेवन मृदु अतिक्लेस्ट्रॉल उच्चता वाले वयस्कों में एल डी एल और सम्पूर्ण कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में कमी लाता है। नुट्र 2003, 133: 3298 एस-3302 एस.
6. उचीयामा एस., योशीमाशा टी, साका ए, योशिदा ए, याजिमा एच। इन विट्रो व इन विवो पोषण में काली चाय पॉलिफेनल अवशिष्ट द्वारा खाद्य जनित मोटापे से बचाव। न्यूट्रीशन 2012, 27, 287-92
7. बीकर्स डी. आर, एथार एम, त्वचा कैसर से रासायनिक बचाव के मार्ग, जे डरमाटोल, 2000,27.691-695
8. डफी एस जे, क्रीने जे एफ जूनियर, होलब्रुक एम, स्वर्डलॉफ पीएल, फराई बी, वीटा जे ए, एस ओ। कोरोनरी आर्टरी संचरण सम्बंधी बीमारी वाले रोगियों में बाली चाय का अल्थावधि एवं दीर्घावधि उपभोग इन्डोथिलियल अक्रियाशीलता को सुधार देता है। 2001,104,151
9. जाफारी के, फागहीही एम, घरीबजादेह एस, काली चाय के तत्व और इसके प्रमुख पॉलीफेनॉलिक रंजक पेट की बीमारियों में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल गड़बड़ियों को ठीक करते हैं। चिकित्सकीय परिकल्पना 2006,67,419
10. स्टेपटो ए, जीबसन ई एल, वायोनोवरटा, आर, वीलियम्स ई डी, हामेर एम, राईक्रोफ्ट जे ए, ईरूसालीमस्की जे डी, वारडले जे। साइकोफिजियो-लाजिकल स्ट्रेस रिसपांसीविटी एवं पोस्ट-स्ट्रेस रिकवरी पर चाय का प्रभाव : एक संयोगिक डबल ब्लाइन्ड ट्रायल। साइकोफार्माकोलॉजी (बर्ल) 2007, 190,81-9
11. बैनसीरोवा एम। काली और हरी चाय की एन्टीऑक्सीडेंट क्षमता और एन्टी माइक्रोबियल गतिविधि की तुलना। खाद्य, रेस इन्ट 2010, 43:1379-1382
12. ओएहाइड ओ.ओ और ओलूशोला एल हेप्टोप्रोटेक्टिव और कैमेलिया साइनेनसीस (काली चाय) की एन्टीऑक्सीडेंट तत्वों का चूहों पर हेपेटोसंरक्षणात्मक एवं एंटीऑक्सीडेंट गुणों का प्रभाव। एर्फ जे बायोटेक 2005,4,1432-1438
13. गार्डनर ई जे, राक्सटन सी एच एस, लीड्स, ए आर, काली चाय लाभदायक या हानिकारक ? साक्ष्य की समीक्षा। युर जे क्लीन नूट 2007,61,31-18.
14. कासाग्रान्डे आर जीयोरजेटी एस आर वेरी डब्ल्यू ए जूनियर डोरटा डी जे डॉज़ सैनटोस ए सी फोनसीका एम जे। रोमरहित चूहों में आक्सीडेंट तनाव सहित यूवीबी के प्रति क्यूरीटीन धारक सामयिक सूत्रीकरण का संरक्षणात्मक प्रभाव। जे फोटोचेम फोटोबायल बी, 2006,84,21-27
15. बेरेस्नायक ए, डुरु जी, बरगर जी, ब्रेमोन्ड-गीगनैक डी विश्व में काली चाय उपभोग और स्वास्थ्य सूचक संकेतकों के बीच सम्बंध, एक पारिस्थितिक अध्ययन। बी एम जे ओपन 2012;2: e 000648 डोई10.1136/बी एम जे ओपन 2011-000648
16. दास ए एस, मुखर्जी एम, मित्रा सी, द्विपक्षीय ओवैरिक्टमाइज़्ड रेट मॉडल में काली चाय (कैमेलिया सिनेसिस) रस का एंटी-ओस्टियोपोरोसिस प्रभाव हेतु साक्ष्य। एशिया पैक जे क्लीन नुट्र.2004,13,210-6
17. हल्दर बी, प्रामानीक एस, मुखोपाध्याय एस ए के। काली चाय पॉलीफेनल्स थियाफ्लेविन एवं मनुष्य में थियारूबीगिन्स पर एंटीक्लास्टोजेनिक प्रभाव, इन विट्रो लिम्फोसाइट। टॉक्सिकल इन विट्रो, 2006, 20, 608-13।
18. चट्टोपाध्याय सी, चक्रवर्ती एन, चटर्जी एम, मुखर्जी एस, सरकार के, चौधरी ए आर। काली चाय (कैमेलिया साइनेनसीस) डीकाक्शन यह दर्शाता है कि परीक्षात्मक पशु मॉडल पर इम्यूनोमोड्यूलेटरी तत्व एवं मनुष्य में मोनोन्यूक्लीयर सेल्स, अपना गुण प्रदर्शित करते हैं। पी एच कौग रेस, 2012, 4, 15-21
19. सातोह, ई, इशीउ टी, शीमीजु, वाई. सावामुरा, एस एवं निशीमुरा, एम। काली चाय रस, थियारूबीगीन फ्रैक्शन, चूहों में टेटनस टॉक्सिन के प्रभावों का प्रतिरोध करता है। एक्प बायल मेड (मेडुड) 2001, 226,577-80
20. हल्दर बी, दास गुप्ता एस, गोम्स ए, ए के टी सिग्नलिंग की रोकथाम के द्वारा काली चाय के पॉलीफेनल्स मनुष्य में ल्युकेमिक सेल चक्र को रोकते हैं। संभावित उपस्थिति; Hsp90,wnt/कैटेनिन सिग्नलिंग एवं FOXO1,FEBSJ, 2012, 279,2876-91
21. विनसन जे एवं जहांग जे। स्ट्रपटोजोटोसीन में कैटेरैक्ट डायबिटिज को काली एवं हरी चाय समान रूप से स्ट्रपटोजोटोसीन प्रेरित मूषक मधुमेह प्रतिदर्श में मोतियाबिन्द की रोकथाम करता है - चूहों के मॉडल के डायबिटिज। जे एग्रिक फुड केम, 2005,52,3710-3
22. बनर्जी एस, माईती पी, मुखर्जी एस, सील, ए के, पांडा के, चट्टोपाध्याय डी जे, सील, ए के, पांडा के चट्टोपाध्याय, डी जे, चटर्जी आई बी, 2007, काली चाय सिगरेट के धुएँ से होनेवाले एपोपटोसिस को रोकती है और फेफड़ों की रक्षा करती है। जे इनफ्लाम (लंदन) 2007,4,3
23. माइती एस चौधरी टी, वेदासीरोमनी जे आर, गांगूली, डी के काली चाय के गरम जल सत्व का अल्सर रोधी प्रभाव। जे एथनोफारमाकोल 1995,45,223-6
24. एल-थियानीन-हरी चाय का बेजोड अमीनो अम्ल एवं इसका मनुष्यों पर विश्रान्तिकारी प्रभाव। जुनेजा एल आर, चु डी जे, ओकुबो टी, टयोकोगोशी एच, ट्रेडस फुड साई टेकनल 1999, 10, 199-204
25. कीमुरा के, ओजेकी एम, जुनेजा एल आर, औहीरा एच, एल-थियानीन मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक तनाव की प्रतिक्रिया को कम करता है। बायल साईकोल 2007, 74, 39-45