

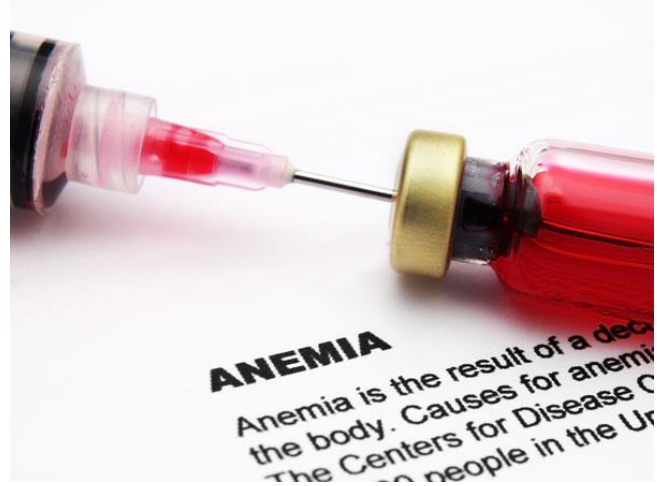
Yeşil Çayın Bilinmeyen Yan Etkileri

Yeşil çay bilinen en eski bitkisel çaylardan biridir. Günümüzde kilo kaybına yardımcı olması ve antioksidan özeliğinden dolayı popülaritesi artmaktadır. Aşırıya kaçmadan tüketildiğinde yeşil çay tamamen güvenlidir. Yeşil çayı fazla tüketmenin sakıncaları vardır. Günlük 2 bardak ile sınırlamak gerekir. Herkesin bildiği gibi her şeyin aşırısının vücut üzerinde yan etkileri vardır. Diğer ürünler gibi yeşil çay da kafein ihtva eder. Yeşil çay fazla tüketildiğinde; baş ağrısı, mide bozukluğu, kabızlık, asitlik, bulantı, ishal ve baş dönmesine neden olabilir. Yeşil çayın hamile kadınlarda düşük yapma riski vardır. Diğer bilinmeyen yan etkilerini aşağıda bulacaksınız.



Mide Problemleri

Yeşil çayda bulunan tanen, mide asitliğinin artmasına, mide ağrısına, bulantıya ve kabızlığa neden olur. Aç karnına yeşil çay tüketiminden kaçınılmalıdır.



Demir Eksikliği ve Anemi

Yüksek dozda yeşil çay içimi yiyeceklerdeki demir absorpsiyonunu azaltır. Bunu önlemek için, bu C vitamini açısından zengin olan limon veya diğer meyveler ile birlikte tüketilmesi gerekir.



Baş ağrısı

Bir araştırmaya göre, yeşil çay kafein içeriği nedeniyle mevcut kronik baş ağrısı için en önemli risk faktörlerinden biridir. Aynı zamanda vertigo ve migren hastaları yeşil çay tüketiminden kaçınılmalıdır.



Uyku Problemleri

Yeşil çayda bulunan kafein uyku problemlerine neden olabilmektedir. Uyku ile ilgili kimyasalları bloke eder ve beyindeki adrenalin üretimini artırır.



Düzensiz Kalp Atışı

Yeşil çayda bulunan kafein düzensiz kalp atışından oluşur. Dinlenme sırasında kalp kasları uyarılır. Bu da daha fazla kardiyovasküler hastalıkların nedeni olabilir.



İshal

İshal aşırı yeşil çay içimini başka bir yan etkisidir.

Kaynak: Unknown Side Effects Of Green Tea, [Bindu](#), 23 Mart 2016