**چای اولانگ و خواص آن**

چای اولانگ چایی نیمه تخمیر شده است و محصولی مابین چای سبز تخمیر نشده و چای سیاه بسیار تخمیر شده می‌باشد. چای اولونگ بسیار معطر و دارای طعم و بویی دل‌پذیر است که هم به صورت سرد و هم گرم قابل‌استفاده می‌باشد.

مزایای چای اولانگ برای سلامتی بسیار زیاد است زیرا هم خواص چای سبز و هم چای سیاه را دارا می‌باشد. انواع بسیار متنوعی از چای در تمام دنیا وجود دارد اما چای اولانگ مفیدترین آن‌ها است و در حقیقت نوعی چای سبز نیمه تخمیر شده می‌باشد. چای اولانگ بهترین طعم را از بین تمام چای‌ها دارد و به دلیل تخمیر صورت گرفته دارای طعمی شبیه چای سیاه است اما از نظر ظاهری و خواص درمانی به چای سبز شبیه‌تر می‌باشد.
 **مبارزه چای اولانگ با رادیکال‌های آزاد**

ترکیبات پلی‌فنلی موجود در چای اولانگ به عنوان آنتی‌اکسیدان مسئول از بین بردن رادیکال‌های آزاد می‌باشند. به همین علت این چای برای پیشگیری از سرطان، آترواسکلروز، سکته، آرتریت روماتوئید، تخریب عصبی و دیابت مفید است. تمام انواع آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامتی بدن مناسب می‌باشند؛ اما فعالیت آنتی‌اکسیدانی پلی‌فنل‌ها قوی‌تر است. از این رو می‌توان چای اولانگ را یکی از موثرترین محصولات برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد و پیشگیری از سرطان معرفی کرد.

**تضمین سلامت پوست با چای اولانگ**
در مطالعه‌ای که در سال 2001 صورت گرفت، 54 درصد از افرادی که به طور مستمر از چای اولانگ استفاده می‌کردند بعد از 6 ماه علائم بیماری‌های پوستی در آن‌ها برطرف گردید. مصرف 3 فنجان چای اولانگ در طی روز برای افراد مبتلا به اگزما موثر است و اثرات آن در کمتر از یک هفته نمایان می‌شود. پلی‌فنل‌ها به عنوان ترکیبات ضدحساسیت عمل می‌کنند و برای تسکین مشکلات پوستی مانند درماتیت، اگزما، راش‌های پوستی و ... مناسب می‌باشند.
ترکیب چای اولانگ با داروهای کاهنده قند خون به بهبود قند خون کمک می‌کند و همچنین از افت ناگهانی قند خون جلوگیری می‌نماید.

**چای اولانگ و سلامت استخوان**
آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای اولانگ دندان‌ها را در برابر تخریب محافظت می‌کنند. همچنین برای تقویت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها مناسب می‌باشند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که برای مدتی بیشتر از 10 سال از چای اولانگ استفاده کرده‌اند کمتر از سایر افراد توده ماهیچه‌ای‌شان را بر اثر سن از دست داده‌اند.

**کنترل دیابت با چای اولانگ**

طی تحقیقی که در سال 2003 بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع 2 صورت گرفت، میزان کاهش قند خون بر اثر استفاده مداوم از چای اولانگ بررسی شد. در طول این تحقیق بیماران دیابتی در طول روز میزان 5/1 لیتر از چای اولانگ مصرف می‌کردند و این کار را تا 30 روز ادامه دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که ترکیب چای اولانگ با داروهای کاهنده قند خون به بهبود قند خون کمک می‌کند و همچنین از افت ناگهانی قند خون جلوگیری می‌نماید.

**چای اولانگ و بیماری‌های قلبی**

در تحقیقی که در سال 2010 منتشر شد نشان داد که مصرف چای اولانگ با کاهش مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در ارتباط است. در این تحقیق که بر روی افراد 40 – 79 ساله انجام گردید. چای اولانگ به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های فراوان باعث حفظ سطح کلسترول در محدوده نرمال شد.

**اثرات دیگر چای اولانگ بر سلامتی**

1. پیشگیری از پیری پوست.

2. پیشگیری از بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا

3. تسکین استرس‌های فیزیکی و ذهنی

4. بهبود عملکردهای ذهنی و حفظ هشیاری

5. ضدعفونی‌کننده، پاک‌کننده غیر سمی و ضد عرق

6. درمان اختلالات هضمی و گوارشی

7. تقویت سیستم ایمنی و بهبود اختلالات التهابی

**عوارض مصرف بیش از حد**
ذکر این نکته ضروری است که چای اولانگ دارای مقادیر فراوانی کافئین، تئوفیلین و تئوبرومین است که ممکن است محرک سیستم عصبی باشند. از اثرات مصرف مقادیر زیادی کافئین؛ سردرد، احساس خواب‌آلودگی، اضطراب، اسهال، سوزش سر دل، ضربان قلب نامنظم، افزایش ضربان قلب و بدتر شدن علائم اولسر می‌باشد؛ و مصرف مقادیر بیش از حد مجاز مشکلاتی چون: دیابت، سندرم روده تحریک‌پذیر، فشارخون بالا، بیماری قلبی و ... را به همراه دارد. مصرف مقادیر فراوانی چای اولانگ باعث دفع کلسیم می‌شود؛ و برای بیماران مبتلا به استئوپروز فرآیند تخریب استخوان را تسریع می‌بخشد. با اینکه سایر عناصر موجود در چای اولانگ برای این بیماری مفید است، اما مصرف مقادیر فراوانی از آن برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان مناسب نمی‌باشد.