

فوائد صحية للشاي الأخضر



1- يحمي الجلد

الشاي الأخضر هو أحد مضادات الأكسدة القوية وهو يوفر حماية فعالة من أشعة الشمس، وذلك عبر تحييد الجذور الحرة والتي تنتجها الشمس مما يسبب شيخوخة الجلد.

فوائد الشاي الصحية تصل إلى الجسم سواء عن طريق شرب الشاي الساخن أو البارد. بالإضافة لذلك فالشاي الأخضر قد يساعد على الحماية ضد كسر الكولاجين الناتج عن أشعة الشمس، وبالتالي يمكن دمج بكميات وعلاجات تجميلية لحماية الجلد.

2- يساعد في خفض الوزن

الشاي الأخضر يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يساعد في خسارة الوزن. والعوامل المسؤولة عن زيادة عملية التمثيل الغذائي في الشاي الأخضر هي على الأرجح مادة الكافيين ومادة البوليفينول الموجودة في أوراق الشاي.

في هذا السياق، أشارت إحدى الدراسات إلى انخفاض بنسبة 4.6% من وزن الجسم في التجارب السريرية في فترة أكثر من ثلاثة أشهر على 70 شخصاً ممن تناولوا خلاصة الشاي الأخضر.

3- يمنع ارتفاع ضغط الدم

أظهرت إحدى الدراسات العلمية أن الشاي يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، ووجد أيضاً أن مكونات الشاي الأخضر تمنع هذه الظاهرة من خلال تحسين مرونة الأوعية الدموية والحماية من العمليات التنكسية فيها.

وتابعت الدراسة لمدة ثماني سنوات 1,500 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 20 وما فوق من الذين لم يعانون من ارتفاع في ضغط الدم من قبل. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا 1-3 أكواب من الشاي الأخضر يومياً، كان خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم لديهم أقل بنسبة 46% مقارنة مع الذين تناولوا الشاي بانتظام.

4- يحافظ على صحة أسنانك

وجدت دراسة واسعة النطاق أجريت في اليابان أن شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً يحافظ على أسنانك صحية ويمنع أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة. وتتواجد في الشاي الأخضر جزيئات مضادة للبكتيريا تساهم في الحفاظ على الأسنان.

ينخفض لدى الأشخاص الذين شربوا ما لا يقل عن كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً، خطر فقدان 19% من أسنانهم مقارنة بالذين لم يشربوا الشاي الأخضر كل يوم. بالنسبة للنساء بصفة خاصة كانت فرص الإصابة

بأمراض اللثة لديهم أقل بـ 13% من النساء اللواتي لم يشربن الشاي الأخضر.

5- يقلل من الكوليسترول

الاستهلاك الثابت من الشاي الأخضر يؤثر بشكل ايجابي على انخفاض الكوليسترول السيئ في الدم.

وأظهرت دراسة نشرت في دورية المجلة الطبية البريطانية، ان اليابانيين الذين استهلكوا الشاي الأخضر يوميا كان لديهم مستويات أقل من الكوليسترول والدهون الثلاثية. ومع ذلك أظهر مستوى الكوليسترول الجيد في الدم ارتفاعاً.

وتشير بعض الدراسات إلى ان هناك انخفاض في خطر الإصابة بأمراض القلب لدى المستهلكين المنتظمين للشاي.

6- يحسن الذاكرة

اختبرت دراسة علمية حديثة اثنين من المكونات الموجودة في الشاي الأخضر، ومضادات الأكسدة والأحماض الامينية التي تعمل على ارخاء العضلات وزيادة الشعور بالهدوء. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن هذه المكونات لديها القدرة على تحفيز نشاط الدماغ وتحسين الذاكرة.

وتناولت الدراسة 100 مشاركاً من البالغين، يعانون من انخفاض طفيف في قدراتهم المعرفية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين. وقد أجري في نهاية هذه الدراسة اختبار للممتحنين وأظهرت النتائج أن الذين شربوا الشاي الأخضر تعززت لديهم القدرات الفكرية والذاكرة مقارنة بالمجموعة الأخرى.

7- يمنع نزلات البرد والانفلونزا

وجد الباحثون ان في الشاي الأخضر مستويات عالية من المواد المضادة للاكسدة تسهم في تعزيز نظام المناعة. وبالإضافة الى ذلك، فقد وجدت الدراسات أن:

- للشاي الأخضر تأثير مضاد للبكتيريا ومضاد للفيروسات.

- استهلاك الشاي الأخضر يقلل من خطر نزلات البرد أو الانفلونزا بنسبة 23% ويقلل من مدة المرض بنسبة 36%.

- البوليفينول في الشاي الأخضر والمعروف باسم Ktchins يمنع تكاثر فيروس الانفلونزا، وله تأثير مباشر على إبادة الفيروس.

8- مكافحة الزهايمر

الأدلة على وجود صلة إيجابية بين شرب الشاي الأخضر ومرض الزهايمر ضعيفة. ففي دراسة أجريت عام 2010 على الحيوانات، وجد أن مستحضر الشاي الأخضر غني بالمواد المضادة للأكسدة التي لها دور في الوقاية من موت الخلايا العصبية المرتبطة بالخرف ومرض الزهايمر.

ولكن هل يمكن اثبات هذه النتائج المخبرية على الإنسان؟! وبهذا فإنّ النتائج لا تظهر بشكل قاطع ان الشاي الأخضر يساعد في مكافحة مرض الزهايمر.



هل يحمي الشاي الأخضر من السرطان؟

لقد عرف عن فوائد الشاي الأخضر دوره في الوقاية من السرطانات، فهل تم بالفعل التحقق من هذا الدور؟! لا توجد أدلة حاسمة إلى الآن عن دور شرب الشاي الأخضر في الوقاية من أنواع السرطانات المختلفة، فالأدلة غير كافية ومتناقضة.

دراسة نوعية

وفي دراسة نوعية جرت في بداية عام 2009 وقد تم فيها مراجعة 51 دراسة سابقة، وشارك فيها 1.6 مليون مشارك، ظهر وجود علاقة بين الشاي الأخضر والوقاية من السرطانات المختلفة، كسرطان الثدي والرئتين والبروستاتا والفم والقولون.

إلا أن الاستنتاج النهائي أجمع على أن الأدلة على وجود علاقة بين الشاي الأخضر والوقاية من السرطانات ضعيفة ومتناقضة للغاية!

وفي الختام قد لا تكون الدلائل قاطعة على فوائد الشاي الأخضر السحرية، إلا أن أخصائيي التغذية ينصحون بشربه في فترات متباعدة عن مواعيد تناول الوجبات الغذائية وبكميات معتدلة.