8 فوائد صحية للشاي الأخضر

لطالما استخدم الشاي الأخضر في الطب الصيني التقليدي، وعرفت فوائد الشاي الأخضر في علاج العديد من المشاكل الصحية، فما هي فوائد الشاي الأخضر؟ لنتعرف عليها تالياً.

نبذة عن الشاي الأخضر

عرف عن الشاي الأخضر أن له العديد من الفوائد، ومنها:

- فعال في علاج الصداع وحالات الاكتئاب.

- أوراق الشاي الخضراء اليانعة اغنى بمضادات الاكسدة من أنواع الشاي المستخدمة عادة، نتيجة تعرضها لعدة عمليات اثناء معالجتها.

- خسارة الوزن وتشجيع عمليات الايض وحرق الدهون.

- خفض الكولسترول وحماية القلب والشرايين.

- الوقاية من السرطانات ومرض الزهايمر.

- غني بالمواد المضادة للاكسدة، والقادرة على محاربة السموم الناتجة عن الجذور الحرة التي هي منتجات مرافقة لاجسامنا عند التعرض للاشعاع، تلوث الهواء، التدخين واكثر، وهذه عوامل تتسبب في:

- تلف الانسجة والأعضاء.

- يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المختلفة.

- تسارع الشيخوخة.

وتعود فوائد الشاي الأخضر الجمة لما يحتويه من فيتامينات B، الفولات (حمض الفوليك)، المنغنيز، البوتاسيوم، المغنيسيوم والكافيين والعديد من مضادات الاكسدة.

أساليب إنتاج وتصنيع الشاي

ومن الجدير بالذكر أنه يتم انتاج جميع أنواع الشاي الأخضر والأسود والصيني بالأساس من نبته تعرف باسم Camellia sinensis باستخدام أساليب مختلفة في الإنتاج، فمثلاً:

- الشاي الأسود الصيني ناتج عن عملية تخمير للأوراق.

- الشاي الأخضر فهو ناتج عن عملية تبخير تمر بها الأوراق الخضراء الطازجة.

فوائد الشاي الأخضر

هذه هي فوائد الشاي الأخضر بالتفصيل:

1- يحمي الجلد

الشاي الأخضر هو أحد مضادات الاكسدة القوية وهو يوفر حماية فعالة من اشعة 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 او البارد. بالإضافة لذلك فالشاي الأخضر قد يساعد على الحماية ضد كسر الكولاجين الناتج عن اشعة الشمس، وبالتالي يمكن دمجه بكريمات وعلاجات تجميلية لحماية الجلد.

2- يساعد في خفض الوزن

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

في هذا السياق، أشارت إحدى الدراسات إلى انخفاض بنسبة 4.6% من وزن الجسم في التجارب السريرية في فترة اكثر من ثلاثة اشهر 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 الاخضر تمنع هذه الظاهرة من خلال تحسين مرونة الاوعية الدموية والحماية من العمليات التنكسية فيها.

وتابعت الدراسة لمدة ثماني سنوات 1،500 شخصا تتراوح اعمارهم بين 20 وما فوق من الذين لم يعانوا من ارتفاع في ضغط الدم من قبل. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا 3-1 أكواب من الشاي الأخضر

يومياً، كان خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم لديهم اقل بنسبة 46 % مقارنة مع الذين تناولوا الشاي بانتظام.

4- يحافظ على صحة أسنانك

وجدت دراسة واسعة النطاق أجريت في اليابان ان شرب كوب واحد من الشاي الاخضر يومياً يحافظ على اسنانك صحية ويمنع امراض اللثة التي تسبب فقدان الاسنان في سن الشيخوخة. وتتواجد في الشاي الاخضر جزيئات مضادة للبكتيريا تساهم في الحفاظ على الاسنان.

ينخفض لدى الاشخاص الذين شربوا ما لا يقل عن كوب واحد من الشاي الاخضر يومياً، خطر فقدان 19% من اسنانهم مقارنة بالذين لم يشربوا الشاي الاخضر كل يوم. بالنسبة للنساء بصفة خاصة كانت فرص الإصابة بأمراض اللثة لديهن أقل بـ 13% من النساء اللواتي لم يشربن الشاي الاخضر.

5- يقلل من الكولسترول

الاستهلاك الثابت من الشاي الاخضر يؤثر بشكل ايجابي على انخفاض الكولسترول السيئ في الدم.

واظهرت دراسة نشرت في دورية المجلة الطبية البريطانية، ان اليابانيين الذين استهلكوا الشاي الأخضر يوميا كان لديهم مستويات اقل من الكولسترول والدهون الثلاثية. ومع ذلك اظهر مستوى الكولسترول الجيد في الدم ارتفاعاً.

وتشير بعض الدراسات الى ان هناك انخفاض في خطر الاصابة بأمراض القلب لدى المستهلكين المنتظمين للشاي.

6- يحسن الذاكرة

اختبرت دراسة علمية حديثة اثنين من المكونات الموجودة في الشاي الاخضر، ومضادات الاكسدة والاحماض الامينية التي تعمل على ارخاء العضلات وزيادة الشعور بالهدوء. واظهرت 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 الاخضر 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. وبالاضافة 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 الاخضر والمعروف باسم Ktchins يمنع تكاثر فيروس الانفلونزا، وله تأثير مباشر على إبادة الفيروس.

8- مكافحة الزهايمر

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

ولكن هل يمكن اثبات هذه النتائج المخبرية على الانسان؟! وبهذا فان النتائج لا تظهر بشكل قاطع ان الشاي الاخضر يساعد في مكافحة مرض الزهايمر.

هل يحمي الشاي الأخضر من السرطان؟

لقد عرف عن فوائد الشاي الاخضر دوره في الوقاية من السرطانات، فهل تم بالفعل التحقق من هذا الدور؟! لا توجد ادلة حاسمة إلى الآن عن دور شرب الشاي الاخضر في الوقاية من انواع السرطانات المختلفة، فالادلة 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 والرئيتين والبروستاتا والفم والقولون.

إ ّلا ان الاستنتاج النهائي اجمع 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 الاخضر السحرية، إ ّلا ان أخصائيي التغذية ينصحون بشربه في فترات متباعدة عن مواعيد تناول الوجبات الغذائية وبكميات معتدلة.