

## فوائد الشاي الأخضر قبل النوم



عُرف الشاي الأخضر منذ آلاف السنين في الصين؛ حيث تعتبر هذه الدولة من أوائل الدول التي حضّرت أوراق الشاي الأخضر من شجرة كاميليا سينينسيس التي خضعت لنسبةٍ قليلة من الأكسدة أثناء عملية التجهيز. أصبح الشاي الأخضر يُعبّر عن ثقافات مختلفة في جميع دول العالم في الفترة الأخيرة، بعد أن كان الشاي الأسود يحتلّ المرتبة الأولى من المشروبات الساخنة، وكان الأخضر يتمّ تناوله من خلال وضعه مع الأطباق وبعض الأوراق منه على المشروبات الأخرى كمادّة منكهة.

نجحت الكثير من الدول في زراعة الشاي الأخضر، منها: سريلانكا؛ واشتهرت بالشاي السيلاني بأنواعه الفاخرة، ثمّ الهند، والفلبين، وقد تمّت إضافة العديد من المنكهات له مثل: الشاي الأخضر بالليمون والنعناع، والقرفة، والريحان، وغيرها الكثير، وقد لاقَت هذه المنتجات الكثير من الرغبة والاستحسان من قبل جميع الناس المحبّين لنكهة الشاي الأخضر.

اعتُبر الشاي الأخضر منذ القدم بأنّه مشروب الطاقة والحيوية والنشاط؛ حيث إنّهُ يحتوي على المنبّهات، وهو المشروب الكلاسيكي للعديد من الدول، أمّا الآن ومع الدراسات والأبحاث المخبرية التي

أجريت على الشاي الأخضر وُجد بأنّه يحتوي على العديد من الفوائد والمنافع التي يمكن للجسم الاستفادة منها من خلال تناول كأسٍ أو كأسين منه يوميًا وبشكل منتظم، وهنا سوف نتحدث عن هذه الفائدة.

#### فوائد الشاي الأخضر:

- يُخفّف من آثار السموم الموجودة في الجسم، وذلك جراء تناول بعض الأطعمة التي تحتوي على الهرمونات والمواد الحافظة.
- يحمي الجسم من عسر الهضم، ويعالج أمراض القولون.
- يحتوي على مجموعةٍ من مضادات الأكسدة الفريدة من نوعها التي تعمل على الشفاء من العديد من الأمراض.
- يحافظ على الجسم من الإصابة بالخلايا السرطانية.
- يحافظ على صحّة القلب ويمنع من التسبّب بالسكتة الدماغية، وموت الخلايا.
- يحارب أعراض الشيخوخة بسبب احتوائه على مادّة البوليفينول.
- يُحافظ على توازن الجسم، ويمنع الاضطرابات المفاجئة.
- يعمل الشاي الأخضر على التخفيف من الوزن بشكل واضح وسريع من خلال تناوله بانتظام خلال الوجبات وقبل النوم.
- يحافظ على هدوء الأعصاب، ويقلّل من حدّة التوتر والقلق، ويعطي الشعور بالراحة والهدوء أثناء النوم.
- يزيد من نضارة البشرة، ويعمل على توحيد لونها.

• يساعد في التخلص من آثار التعب والإرهاق التي تظهر على البشرة والجلد.

• يخفف من ظهور الهالات السوداء تحت العينين.

• يساعد في التخلص من الحساسية الموسمية. يساعد في الحماية من تسوس الأسنان.

يتمّ تحضير أوراق الشاي الأخضر الطازجة مع العسل الطبيعي للحفاظ على فائدته، ولا يُنصح بإضافة السكر الصناعي الذي يزيد من نسبة السكر في الدم، وبالتالي يعمل على زيادة الوزن والدهون المتراكمة.