

## أسرار الشاي الأخضر الصحيّة



### أصل نبات الشاي

يتم زراعة شجرة الشاي في عدّة أجزاء من العالم وخاصّة الشرق الآسيوي كالصين والهند، يختلف نوع الشاي باختلاف الطريقة التي يتم التعامل بها مع أوراق النبات، فهناك الأسود والصيني و الشاي الأخضر وهو الذي لا تترك أوراقه لتختمر، والذي يحتوي على أعلى نسبة من العناصر المضادة للأكسدة والتي تُدعى «بولي فينول polyphenols».

مضادات الأكسدة هي العناصر التي تحارب التلف الذي يلحق بخلايا الجسم نتيجة عمليات التمثيل الغذائي اليومية، وتحمي الإنسان من الكثير من الأضرار المترتبة على تجمع هذه المواد كالسرطان وأمراض القلب وغيرها.

كلّما تعرّضت أوراق الشاي للتخمر كما في حالة الشاي الأسود كلما قلت نسبة العناصر المضادة للأكسدة في الشاي وزادت نسبة الكافيين، بالإضافة إلى كون مادّة «البولي فينول» تمنح المشروب طعماً أشهى كلما زادت نسبتها في الأوراق.

### فوائد الشاي الأخضر

يحارب تصلّب الشرايين:

الدراسات الإكلينيكية تشير إلى أنّ الشاي الأخضر يمنع تصلّب الشرايين وتحديداً الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب.

الطريقة التي تعمل بها المادة الفعّالة في الشاي لمنع تصلب الشرايين غير مفهومة تماماً حتى الآن من قبل الأطباء إلا أن الملاحظ أنّها تقلّل نسبة الكوليسترول في الدم.

الوقاية من السرطان:

يساعد الشاي الأخضر على الوقاية من الإصابة بعدّة أنواع من مرض السرطان كسرطان المثانة، سرطان الثدي، سرطان المبيض، سرطان الرئة، سرطان البروستاتا وسرطان القولون.

يخفف التهابات القولون:

يفيد الشاي الأخضر في حالات القولون العصبي والتهابات القولون المزمنة وذلك عند شربه بكميات معتدلة (كوب يومياً).

فوائد تجميلية:

تفيد كمادات الشاي الأخضر في التخلص من الهالات السوداء تحت العينين أحياناً.