

## الخصائص الحقيقية الصحيّة للشاي الأخضر



إذا كنت تشرب الشاي الأخضر لأنّك تتمتّع بطعمه، فهذا أمر جيّد؛ ولكن إذا كنت تشتريه أو تشتري المكمّلات الغذائية التي تحتوي على خلاصة الشاي الأخضر لأنّها سوف تساعدك على فقدان الوزن أو بسبب تقليلها لخطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب لديك، فعليك إذاً التفكير مرّة أخرى.

### - المكوّنات المميّزة للشاي الأخضر:

الفلافونويدات هي مركبات غذائية موجودة في الشاي بشكل عام وبغيره من الأطعمة مثل الكاكاو، الفواكه والخضراوات.

تُحدّد الفلافونويدات لون وطعم الطعام، كما أنّها تُساعد الجسم في الحفاظ على عمل وظائفه بشكل سليم. تعدّ الفلافونويدات الموجودة في الشاي من المواد المضادّة للالتهابات. ولأنّ الشاي الأخضر لا

يتم معالجته صناعياً بشكل كبير، كما هي الحال مع الشاي الأسود، فهو لا يفقد الكثير من مواده الغذائية هذه. ولهذا السبب، تمّ دراسة الشاي الأخضر ومستخلصاته بشكل كبير للبحث عن فوائد صحّية محتملة.

يحتوي الشاي الأخضر على كمّيات جيّدة من الكافيين والذي قد يلعب دوراً مهمّاً ببعض الفوائد المحتملة التالية:

- الفوائد الصحّية المحتملة للشاي الأخضر:

لقد أجريت معظم هذه الدراسات على الحيوانات وليس على البشر، ولذلك نحن بحاجة إلى المزيد من البحوث للتأكّد من الفوائد المحتملة التالية:

• تحسين اليقظة العقلية

• تحسين مستويات الكوليسترول

• منع انخفاض ضغط الدم

• الحدّ من خطر أو منع ظهور مرض الباركنسون

• منع الإصابة بمرض سرطان المثانة، المريء، المبايض والبنكرياس

الفوائد الصحّية المتداولة بين الناس والتي لا يؤكّدها العلم حالياً، ليس هناك ما يكفي من الأدلة العلمية لنقول إنّ الشاي الأخضر لديه الفوائد الصحّية التالية:

لقد تكهّن بعض العلماء بأنّ مادّة الكافيين ومضادّات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر قد يعملان معاً لزيادة نسبة حرق الدهون في الجسم. حالياً، لا يوجد ما يكفي من البحوث السليمة التي تشير إلى أنّ الشاي الأخضر أو مستخلصات الشاي الأخضر أو مكملات الشاي الأخضر تساعد الناس في فقدان الوزن.

## 2- الوقاية من السكري من النوع 2:

في دراسة واحدة صغيرة جداً تبين أنّ اليابانيين الذين كانوا يشربون 6 أكواب من الشاي الأخضر أو أكثر يومياً، كانوا أقل إصابة بداء السكري من النوع الثاني مقارنة مع الآخرين. ومع ذلك، فهذا الدليل لا يكفي لنقول إنّ الشاي الأخضر يمنع ظهور مرض السكري من النوع 2، فالدراسة كانت صغيرة جداً وغير شاملة.

## 3- الوقاية من سرطان البروستاتا:

في دراسة واحدة أيضاً تبين أنّ خطر الإصابة بسرطان البروستاتا كان أقل لدى الرجال الصينيين الذين شربوا كمّيات إضافية من الشاي الأخضر يومياً. وبنفس الوقت، تشير الدراسات السريرية الأخرى إلى أنّ ارتفاع استهلاك الشاي الأخضر ليس له أي تأثير في سرطان البروستاتا.

## 4- الوقاية من سرطان الثدي:

إنّ معظم الأبحاث العلمية التي أُجريت عن الشاي الأخضر وسرطان الثدي، أُجريت على السكّان الآسيويين. ووفقاً للأبحاث المتاحة، لا يبدو أنّ الشاي الأخضر يمنع سرطان الثدي لدى السكّان الآسيويين. كما أنّ تأثير الشاي الأخضر على خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي لدى السكّان الغربيين هو أقل وضوحاً.

## 5- الوقاية من سرطان الرئة:

وفي الوقت الحالي، تتضارب نتائج الدراسات المتعلقة بتناول الشاي الأخضر وخطر الإصابة بسرطان الرئة. أشارت بعض الدراسات الواسعة النطاق في اليابان إلى عدم وجود انخفاض كبير في مخاطر الإصابة بمرض سرطان الرئة لدى مستهلكي الشاي الأخضر. ومع ذلك، تشير البحوث الوبائية الأصغر والأقل أهمية إلى أن الرجال الذين تناولوا كمّية أكبر من الشاي الأخضر انخفضت لديهم نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 27%.