

الشاي الأخضر يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية



كشف علماء صينيون، أن الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، التي تعتبر أحد الأسباب الرئيسية للوفيات في العالم.

وشملت الدراسة الصينية 100 ألف شخص من المصابين بالسرطان أو أمراض القلب أو الجلطة الدماغية. وقام الباحثون بتقسيم المشتركين في الدراسة إلى مجموعتين. المجموعة الأولى كان أفرادها يتناولون الشاي على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، في حين لم يفعل ذلك أفراد المجموعة الثانية. واتضح خلال هذه الدراسة التي استمرت 7 أعوام، أن خطر الموت انخفض بين أفراد المجموعة الأولى، بسبب احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدموية وحتى الإصابة بها، بنسبة 20%، كما انخفض عندهم خطر الموت لأسباب أخرى بنسبة 15%.

ووفقاً للباحث د. دون فينج غو، تطرح المكونات البيولوجية النشطة في الشاي وخاصة البوليفينول، خارج الجسم. ويقول: «لذلك من أجل وقاية القلب يجب شرب الشاي دائماً وخلال فترة زمنية طويلة».

وقارن الباحثون تأثير الشاي الأخضر والشاي الأسود، واتضح أن الاختلاف الرئيسي بينهما هو أن البوليفينول في الشاي الأخضر لا يتأكسد، وبالتالي يحتفظ بخصائصه المضادة للأكسدة. كما أوصى الباحثون بعدم شرب الشاي مع الحليب،

لأنه يقضي على التأثير الإيجابي للمشروب

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024