

الشاي الأخضر كنز صحي



إعداد-رانيا جرجس

يعتبر الشاي الأخضر من أهم النباتات التي تسهم في أداء وظائف الجسم بشكل أفضل، لأنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية، كحمض الفوليك ومضادات الأكسدة وفيتامينات مجموعة «ب» والمغنيسيوم، والمنغنيز، والبوتاسيوم، وللحصول على فوائده يجب تحضيره بشكل صحيح ووضع الأوراق في كوب ماء مغلي ثم يُصفى المنقوع بعد دقائق ويُشرب.

ويوفر مشروب الشاي الأخضر الحماية من ارتفاع ضغط الدم وتحسين مرونة الأوعية الدموية، وبالتالي ضخ الدم للجسم بسلاسة، ويسهم في خفض مستوى الكوليسترول الضار، ويخزن الجلوكوز على شكل شحوم ويحمي القلب من المشكلات المرضية.

ويمنع نمو البكتيريا في الأمعاء، ما يؤدي إلى الحد من التعرض للتسمم الغذائي، وأثبتت معظم الدراسات أن الشاي

الأخضر يعمل على منع تشكل الجلطات الدموية، كما تسهم مادة البوليفينول الموجودة في أوراق الشاي على زيادة معدل التمثيل الغذائي في الجسم، وخسارة الوزن.

وتشير الأبحاث إلى أن شرب كوب يومياً من الشاي الأخضر يعزز جهاز المناعة، ويخفض احتمالية الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، بنسبة 23% ويقلل من مدة المرض بنسبة 36%، لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة، كما يسهم في حماية الجلد من تأثيرات أشعة الشمس والتصبغات والتجاعيد.

كما أثبتت الدراسات أن الذين يتناولون كوباً يومياً على الأقل ينخفض لديهم خطر فقدان 19% من أسنانهم مقارنة بالآخرين، بالإضافة إلى فعاليته في تحسين الذاكرة، نتيجة احتوائه على الأحماض الأمينية التي تعمل على إرخاء العضلات وزيادة الشعور بالهدوء، وتحفيز نشاط الدماغ.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024