

ما علاقة الشاي بتقليل مخاطر الوفاة المبكرة والسكتة الدماغية؟

مجلس الصحة لدول مجلس التعاون Gulf Health Council



«أبو ظبي:» الخليج

يجيب عن هذا التساؤل مجلس الصحة الخليجي الذي أكد أن تناول 2-3 أكواب من الشاي غير المحلى يومياً يرتبط بتقليل مخاطر الوفاة المبكرة والسكتة الدماغية ومنع مرض السكر من النوع الثاني.

وأوضح أن الشاي أكثر المشروبات انتشاراً في العالم من بعد الماء، وأن جميع أنواعه يتم استخلاصها من نبات زهرة الكاميليا الصينية، ولكن تختلف نكهات وأنواع الشاي حسب مكان حصاد الأوراق وطريقة زراعتها ومعالجتها، ومن أكثر أنواع الشاي شهرة: الشاي الأسود (وهو الأكثر شعبية عالمياً) والشاي الأخضر والشاي الأبيض، حيث يتميز الشاي باحتوائه على مضادات أكسدة تحمي من الأمراض المزمنة، ويحتوي على مادة الفلافونويد التي تساهم في تحسين صحة القلب، كما أنه يساعد في زيادة اليقظة وتحسين الانتباه والنشاط.

