

تناول الشاي بالحليب يومياً خطر صامت.. تعرف إلى الأعراض النفسية والجسدية المدمرة



يرى المختصون أن استهلاك الكافيين يجب أن يكون تحت الرقابة الذاتية، خاصة في ساعات المساء، لتفادي آثاره السلبية على جودة النوم والاستقرار النفسي.

تناولك الشاي بالحليب يومياً قد يكون أخطر مما تظن، بسبب أضراره السلبية وقدرته على التأثير سلباً على نمط حياتك.

الاكتئاب والقلق.. وجه آخر للشاي بالحليب

أن استهلاك الشاي بالحليب قد يرتبط بزيادة Journal of Affective Disorders أظهرت دراسة نُشرت في مجلة معدلات الاكتئاب والقلق بين الشباب، خاصة لمن يتناولونه بشكل مفرط.

وأكدت الدراسة أن الإفراط في تناول الشاي بالحليب قد يؤدي إلى الإدمان، ما يزيد من خطر الإصابة بالاكنتاب والقلق والأفكار الانتحارية، فيما تشير أبحاث أخرى إلى أن إضافة الحليب إلى الشاي قد تقلل من الفوائد الصحية للشاي، مثل خصائصه المضادة للأكسدة.

اضطرابات النوم والمزاج تحت تأثير الكافيين ومشتقاته

جرعة معتدلة من الكافيين قد تعزز اليقظة والانتباه، إلا أن الإفراط فيه يُخل بتوازن الجهاز العصبي

وتشير بعض الدراسات إلى أن الكافيين يعوق إفراز «الميلاتونين»، الهرمون المسؤول عن تنظيم النوم، ما يؤدي إلى تأخر وقت النوم، وتقطع في دوراته، واستيقاظ غير مريح، لينعكس هذا الخلل على المزاج، فيصبح الشخص أكثر عرضة للتهيج والقلق في اليوم التالي.

كما أنه حين يعتاد الدماغ على وجود الكافيين، قد يطالب بجرعات أكبر لتحقيق التأثير نفسه، ما يدخل الفرد في حلقة من الاعتماد النفسي، تترافق أحياناً مع صداع وتوتر عند التوقف، كما يصبح المزاج يصبح رهيناً لهذا المنبه، فينخفض النشاط العقلي والرضا العام في حال غيابه.

مشاكل الجهاز الهضمي تبدأ من فنجان الشاي بالحليب

تفاعل البروتينات الموجودة في الحليب مع مركبات الشاي ينتج مزيجاً يصعب على المعدة التعامل معه بسرعة، ما يؤدي إلى انتفاخ، غازات، وأحياناً شعور بالغثيان، لهذا يُنصح بعدم الإفراط في هذا المشروب، ومراقبة رد فعل الجسم، خاصة لدى من يعانون مشاكل هضمية متكررة.

هل تعلم أن الشاي بالحليب يعوق امتصاص الحديد؟

مركبات «التانين» الموجودة في الشاي يمكن أن تُبطئ امتصاص الحديد وتُحدث تهيجاً في بطانة المعدة، خصوصاً إذا تناولته على معدة فارغة، وعند إضافة الحليب، يزداد العبء على الجهاز الهضمي بسبب صعوبة هضم اللاكتوز لدى «نسبة كبيرة من الناس، خاصة في العالم العربي، حيث تنتشر حالة «عدم تحمل اللاكتوز».

ماذا يفعل الشاي بالحليب بأسنانك؟ الإجابة صادمة

الشاي يسبب تصبغات داكنة على الأسنان، والحليب مع السكر يخلق بيئة مثالية لنمو البكتيريا، لتكون النتيجة هي تسوس، ضعف في المينا، والتهابات لثوية.

.وينصح أطباء الأسنان أن تقوم بعد كل كوب من الشاي بغسل فمك وتنظيف أسنانك

الحليب والشاي.. خلطة تسرق منك الفيتامينات دون أن تشعر

.مزج الشاي بالحليب قد يبدو لذيذاً، لكنه يضعف امتصاص بعض الفيتامينات والمعادن الأساسية

وترتبط مركبات «التانين» في الشاي بالحديد وتمنع امتصاصه، ما قد يؤدي إلى فقر دم مع الوقت، كما أن الكافيين
B12.. و B1 يقلل من استفادة الجسم من فيتامينات مثل

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026