ما هو الشاي الأبيض؟ وما هي منافعه السحرية؟

يعد الشاي الأبيض من أندر أنواع الشاي حول العالم وهو مشروب خفيف الطعم ويتمتع بمذاق جيد كما أنّه يتمتع بمنافع غذائية وصحية للجسم لا تعد وتحصى.

أكد خبراء التغذية بعد قيام دراسات حديثة، أن دول العالم المتقدّم تتداول الشاي الأبيض ويشربه الناس بكثرة. يحتوي الشاي الابيض على مركبات البوليفينول وعلى نسبة عالية من مضادات الأكسدة، التي تقوي جهاز المناعة وتحد من خطر الإصابة بأمراض السرطان وتمنع أمراض الشيخوخة وتساعد على إنقاص الوزن.

تعرفوا على فوائد الشاي الأبيض:

يخفض الكولسترول: يقلل الشاي الأبيض معدل الكوليسترول السيئ في الدم ويزيد نسبة الكوليسترول الجيد، من خلال إستخدام مادة الكاتشين، نوع من مضادات الأكسدة.

يقي من الإصابة بالسرطان: تساعد مركبات الفلافونويد، نوع من مضادات الأكسدة، على منع تشكّل خلايا سرطانية جديدة في الجسم وتقضي على الخلايا السرطانية القديمة.

يحوّل الأحماض الدهنية إلى طاقة: تحدث هذه العملية في الكبد. تهدف لكي يستخدمها الجسم لاحقًا.

يعزز عملية التمثيل الغذائي: يحفّز الشاي الأبيض عملية الأيض ويساعد على فقدان الوزن.

يساعد على إمتصاص الألياف: يساعد أيضاً الشاي الأبيض علي الحد من إمتصاص الدهون الغذائية في الجسم .

يقضي على الدهون الزائدة: يساعد الشاي الأبيض على القضاء على الدهون ويخفف مخزونها في الجسم كما يحد من الشهية ويضفي الشعور بالشبع، مما يساعد على فقدان الوزن.

يخفض ضغط الدم: من خلال تحسين وظائف الشرايين وتنظيم الضغط وتحسين وظائف القلب، على المدى الطويل.

يحافظ على صحة الجلد: لأنه غني بمضادات الأكسدة، فيخلص الجلد من الجذور الحرة. يقضي على البثور والحبوب ويؤخر ظهور علامات الشيخوخة ويجدد خلايا البشرة.

يقضى على البكتيريا: يحتوي الشاي الأبيض على كمية عالية من مضادات الأكسدة، التي تقوي جهاز المناعة وتحمي الجسم من دخول الفيروسات والبكتيريا.