الشاي: كوب من الصحة؟

شرب الشاي ليس ضار، ويناسب بشكل جيد نمط الحياة الصحي.

الشاي، لا سيما الشاي الأخضر، كثيرا ما يقال أنه جيد لصحتك. ولكن، إذا كان الشاي جيد بالنسبة لك، ما نسبة الجودة؟ و لماذا؟

تبين أن الشاي يحتوي على المواد الذي تم ربطه بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والمشاكل الصحية الأخرى التي تؤثر على الرجال. ولكن، إذا كنت لا تحب الشاي، لا تقلق: شرب الشاي وحده لن يحل كل مشاكلك الصحية، فإنه يحفّذ فقط على نمط حياة صحي.

استهلاك الشاي، والشاي الأخضر خصوصا، قد لا يكون دواءك السحري، ولكن يمكن أن يدرج في نظام غذائي صحي شامل مع الحبوب الكاملة، الأسماك، الفواكه، الخضار، وكميات أقل من اللحوم الحمراء والمصنعة.

ماذا يحتوي فنجانك؟

الشاي يحتوي على بعض المواد المرتبطة بصحة أفضل. اللاعبون الرئيسيون هم المواد الكيميائية التي تسمى بوليفينول، لا سيما مضادات الاكسدة. وهي موجودة بوفرة في الشاي الأخضر.

عملية التخمير المستخدمة لصنع الشاي الأخضر تعزز مستويات من مادة البوليفينول. الشاي الأسود والأحمر يتضمنان هذه المادة، ولكن في كميات وأنواع أقل مرتبطة بقوة تحسين الصحة.

ماذا تفعل مادة البوليفينول؟ إنها مضادات الأكسدة. المواد المضادة للاكسدة تستولي على وتحيّد مواد كيميائية تسمى الأكسدة، والتي تصنعها الخلايا كوظيفتها العادية. مستويات مرتفعة من الأكسدة يمكن أن تسبب الضرر، من خلال مهاجمة جدران الشرايين، فتساهم في أمراض القلب والأوعية الدموية.

ما هي الخلاصة؟

يبدو أن شرب الشاي بانتظام مرتبط بصحة أفضل. مع ذلك، فإنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كان الشاي نفسه هو السبب، فإذا كان الأمر كذلك، كيف يعمل سحره؟

الشاي نفسه لا يبدو وكأن له أي آثار ضارة باستثناء حالة من التوتر

إذا كنت تشرب الكثير من الشاي الذي يحتوي على مادة الكافيين. قد يناسبك الشاي بشكل جيد تماما مع أسلوب حياة صحي للقلب. لذا إذا كنت تشرب الشاي، ابقى هذه العادة، ولكن لا تفكر أنه سيكون له تأثير كبير على جسدك.

على الرغم من أن الشاي الأخضر يحتوي على تركيز عال من مادة البوليفينول، فإن يتمتع بطعم مر قليلا. قد تجد الشاي الأخضر الأضعف مشروب مقبول أكثر إذا كنت معتاد على شرب الشاي الأسود.