

# 7 فوائد مثيرة للإعجاب من الشاي الأبيض

يتم صنع الشاي الأبيض من البراعم الصغيرة لشجرة الشاي أو ما يعرف بنبات كاميليا سينينسيس . يتم اختيار أوراقها وبراعمها قبل فتحها تمامًا ، عندما تكون مغطاة بشعر أبيض ناعم. هذا هو المكان الشاي الأبيض يحصل على اسمها .

الشاي الأخضر والشاي الأسود مصنوعان أيضًا من نبات الكاميليا سينينسيس . ومع ذلك ، فإن طرق العلاج تمنحهم نكهاتهم ورائحتهم الفريدة .

ويعتقد أن هذا أحد الأسباب وراء ربط الدراسات بين الشاي الأبيض والعديد من الفوائد الصحية . على سبيل المثال، قد يساعد ذلك بالحد من خطر الإصابة بأمراض القلب ، ومحاربة الوزن الزائد ومكافحة تقدم الجلد في السن.

## غني بمضادات الأكسدة

يتم تحميل الشاي الأبيض مع نوع من مادة البوليفينول يسمى كاتشين. بوليفينول هي جزيئات النباتية التي تعمل كمضادات الأكسدة داخل الجسم. تعمل مضادات الأكسدة على حماية خلايا الجسم من التلف بواسطة مركبات تسمى الجذور الحرة.

يبدو الشاي الأبيض من أفضل أنواع الشاي لمحاربة الجذور الحرة. في الواقع، تشير الدراسات إلى أن الشاي الأبيض له فوائد مضادة للأكسدة مماثلة للشاي الأخضر ، المعروف بفوائده الصحية.

## يقلل من خطر أمراض القلب

ترتبط أمراض القلب بالالتهاب المزمن، الذي يرتبط بمجموعة من العوامل. وتشمل هذه اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة ونمط الحياة عادات مثل التدخين.

يمكن أن يساعد البوليفينول على تقليل خطورة التعرض الى أمراض القلب بعدة طرق. تساعد مادة البوليفينول في استرخاء الأوعية الدموية وتقوية الحصانة كما انها تخفف خطر الإصابة بأمراض القلب

بنسبة 21%.

## يساعد على خسارة الوزن

يعد الشاي الأخضر أول شاي يخطر على الذهن لدى الفكير بالشاي الساخن المناسب لخسارة الوزن . يكون بالفعالية ذاتها عندما يتعلق الأمر بحرق السعرات الحرارية والدهون.

يحفز مستخلص الشاي الأبيض تكسير الدهون ويمنع بالتالي تكوين خلايا دهنية كما يساعد في تحفيز التمثيل الغذائي لديك بنسبة اضافية 5%. قد يكون هذا مساويا لحرق 100 وحدة حرارية إضافية في اليوم .



## يحمي الأسنان من البكتيريا

يعتبر الشاي الأبيض مصدر للفلورايد ومضادات الاكسدة والتانينات، الذي يمكنه أن يساعد على تقوية الأسنان عبر مكافحة البكتيريا.

من جهة أخرى يمنع الفلورايد حدوث تجاويف الأسنان عبر جعل سطح الأسنان مقاوم للهجمات الموجودة في البكتيريا والسكر.

## يقي من الإصابة بأمراض السرطان

يتمتع الشاي الأبيض بتأثيرات مضادة للسرطان، فأثار مستخلص الشاي الأبيض تؤدي الى موت الخلايا في عدة أنواع من سرطانات الرئة كما يقمع نمو خلايا سرطان القولون ويوقفها عن الانتشار.

## يحمي من مرض هشاشة العظام

أظهرت الدراسات أن الجذور الحرة تسرع مرض هشاشة العظام. يقمع الخلايا التي تحفز نمو العظام وتعزز الخلايا التي تكسر العظام.

على العكس من ذلك ، فقد ثبت مكافحة الكاتشين التي توجد بهذا النوع من الشاي لمحاربة عوامل الخطر هذه.

## يساعد في مكافحة الشيخوخة الجلد

تحدث شيخوخة الجلد بطريقتين رئيسيتين - الشيخوخة الداخلية والشيخوخة الخارجية.

الانزيمات التي يطلق عليها الإيلاستاز والكولاجيناز قد تتلف شبكة الألياف في الجلد، مما يساعدها على البقاء في حالة ضيق وثبات. وقد تحمي المركبات بالشاي الأبيض البشرة من عالم الشيخوخة.

اكتشف العلماء تطبيق مستخلص الشاي الأبيض على الجلد ساعد على الحماية من آثار أشعة الشمس ما فوق البنفسجية الضارة.

وقد وجدت العديد من الدراسات أن مادة البوليفينول، الموجودة في الشاي الأبيض، يمكن أن تمنع العديد من المكونات الخلوية التي قد تلحق الضرر بشبكة الألياف التي تساعد الجلد على البقاء صحيًا وشابًا.