

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 تماماً، عندما تكون مغطاة بشعر أبيض ناعم. هذا هو المكان الذي يحصل على اسمها.

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

غنى بمضادات الأكسدة

يتم تحمل الشاي الأبيض مع نوع من مادة البولييفينول يسمى كاتشين. بولييفينول 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 ارتبط بمجموعة من العوامل. وتشمل هذه اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة ونمط الحياة عادات مثل التدخين.

يمكن أن يساعد البولييفينول على تقليل خطورة التعرض إلى أمراض القلب بعدة طرق. تساعد مادة البولييفينول في استرخاء الأوعية الدموية وقوية الحصانة كما أنها تخفض خطر الإصابة بأمراض القلب

بنسبة 21%.

يساعد على خسارة الوزن

بعد 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 إضافية ٪5 . قد يكون هذا مساوياً لحرق 100 وحدة حرارية إضافية في اليوم .



يحمي الأسنان من البكتيريا

يعتبر الشاي الأبيض مصدر للفلورايد ومضادات الاكسدة والتاينات، 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 يؤدي إلى موت الخلايا في عدة أنواع من سرطاناًات الرئة كما يمنع نمو خلايا سرطان القولون ويوقفها عن الانتشار.

يحمي من مرض هشاشة العظام

أظهرت الدراسات أن الجذور الحرة تسرع مرض هشاشة العظام. يُقمع 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 الجلدية

تحدث الشيخوخة 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 صحّياً وشامّاً.