

# الشاي المثلج مشروب منعش رائع للتبريط

السبت 16 أبريل 2022 10:27 م

وجدت **الأبحاث** أن تناول كوبين إلى 3 أكواب من الشاي يوميا يُقلل مخاطر "الوفاة المبكرة، وأمراض القلب والسكتة الدماغية، ومرض السكري من النوع 2"، وأن "الاستهلاك المنتظم طويل الأمد للشاي الأسود يخفض ضغط الدم"، ويستوي في ذلك الشاي الساخن والمثلج. ووفقا للدكتور كريس نوريس على موقع "ذا ليست" (Thelast)، فإن "الشاي المثلج والساخن متطابقان تقريبا من حيث الخصائص الصحية".  
لكن مع ذلك، فإن بعض **الدراسات** قالت إنه "قد يكون هناك احتمال متزايد للإصابة بسرطان المريء والمعدة، من شرب الشاي الساخن جدا، لأكثر من 55-60 درجة مئوية".

وبالإضافة إلى مزار الاستهلاك المتكرر للشاي الشديد السخونة، تبقى هناك "تأثيرات قليلة" مرتبطة بالإفراط في شرب الشاي بأنواعه، حسب موقع "كلية هارفارد للصحة العامة" (HSPH)، الذي ينصح "بتترك الشاي يبرد قبل الاستمتاع بفنجان منه".  
ومن هنا تأتي أهمية الشاي المثلج "آيس تى" (Iced tea)، بوصفه مشروبا خاليا من السكر بدلا عن المشروبات الغازية والسكرية والعصائر المحلاة، ولإبقائك رطبا خلال شهر الصيام.

## الشاي المثلج يُرطب لكنه لا يُنقص الوزن

قال الدكتور نوريس إن "الشاي بجميع أنواع وحالاته - بما فيه المثلج- مُرطب مثل الماء". لذا، يمكنك شرب الشاي المثلج يوميا، ضمن الخيارات الرائعة لترطيب الجسم، مع تأكيد أن هذا لا يُغني عن شرب الماء.  
وعلى الرغم من اعتبار الكافيين الموجود في الشاي الأسود مُسببا للجفاف، توصل باحثون إلى أن "الشاي والماء كانا متطابقين تقريبا في قدرتهما على الترطيب".

ورغم أن بعض الإعلانات تزعم أن الشاي يمكن أن يُشعر من إنقاص الوزن، فإن الأبحاث التي أجريت على آثار الشاي الأخضر وتقليل الدهون أظهرت القليل من فوائد إنقاص الوزن؛ لذلك توصي هارفارد بتجنب أي شاي يباع بدعوى "إنقاص الوزن"، لأنه قد يحتوي على مواد ضارة مثل **المُشبهات**.

## 10 نصائح لإعداد شاي مثلج بشكل صحيح جودة المياه

فالمياه السيئة لها تأثير على مذاق الشاي، لذلك لابد من التأكد أن المياه ليست دون المستوى أو غير جيدة أو ليست نقية بما يكفي، لأن جودة المياه لها تأثير مباشر على الطريقة التي سينتج بها الشاي المثلج.

## جودة الشاي

فالشاي منخفض الجودة -كالذي يُسمى بمزيج الشاي- يُنتج بكميات كبيرة، ويحتوي عادة على مواد إضافية مائلة، مثل الأعشاب والزهور والأوراق المسحوقة. ومن القواعد الأساسية أيضا ألا يُباع الشاي في أكياس بلاستيكية أو برطمانات زجاجية، لأن التعرض للضوء قد يفقده حيويته وطعمه ورائحته، بسرعة أكبر؛ والأفضل أن يكون في علب من الصفيح أو أكياس غير شفافة ذات بطانة داخلية لا تحتوي على الألمنيوم، الذي قد يضر بالمذاق.

## درجة الحرارة

من المهم التعرف على درجة الحرارة المناسبة لنوع الشاي المنقوع، إذ إن درجة حرارة الماء يمكن أن تصنع النكهة أو تفسدها. فالأنماط الداكنة مثل الشاي الأسود يمكن أن تتحمل درجات حرارة أعلى، أما الشاي الأخضر والأبيض فهما أكثر حساسية، ويحتاجان إلى حرارة أقل. أيضا، إذا كنت تنوي تحضير بعض الشاي الأخضر المثلج، فتجنب سكب الماء المغلي بشكل عشوائي، كي لا تؤدي الحرارة الشديدة إلى صدمة الأوراق، مما يجعلها تطلق المواد الأقل نكهة.

## طريقة النقع

هناك 3 طرق شائعة لتحضير الشاي المثلج، النقع لفترة طويلة في درجة حرارة الغرفة، أو لمدة ساعة واحدة في الشمس، وهو ما يُعرف بشاي الشمس، أو حوالي 5 دقائق في ماء مغلي عند 80 - 100 درجة مئوية، قبل سكبه فوق إبريق من الثلج؛ وإن كانت بعض الأبحاث تشير إلى أن "نقع الشاي في الماء البارد لفترة أطول قد تكون له فوائد صحية، لزيادة إفراز مضادات الأكسدة، أكثر من نقعه في ماء ساخن"، حسب نوريس.

## مدة النقع

صنع الشاي المثلج لا يكون بقذف الشاي في إبريق، وتعبئته بالماء، وتركه؛ ولكن تجب ملاحظة أن نقع الشاي لفترة طويلة جدا سيعطينا مذاقا مرا ولاذعا، وسيمتص الرطوبة من الفم. فعند النقع على البارد، يجب ألا يتجاوز نقع الشاي الأخضر والأبيض أكثر من 6 إلى 8 ساعات، في حين يتطلب الشاي الأسود من 8 إلى 12 ساعة.

## ترك الشاي ليرتاح

يجب التأكد من إزالة أكياس الشاي بمجرد نقعها، ثم ترك الشاي يبرد ويرتاح حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة، تفاديا للتعكير وسوء الطعم.

## صلاحية الشاي

ربما لا يفسد الشاي تماما، لكنه يتأثر بالضوء والهواء والحرارة والوقت، ويصبح باهتا وكئيبا وسيئ المذاق. ورغم أن لكل نوع من الشاي فترة صلاحية، فالأسود من 18 شهرا حتى 3 سنوات، والأخضر حتى 18 شهرا، أما الأبيض فيمكن أن يحتفظ بنكهته لمدة تصل إلى عامين، فإن هذا لا يمنع من فحص الشاي بصريا قبل نقهه، بحثا عن أي أثر للعفن، وشمه للتأكد من أن رائحته طيبة.

## مزج الشاي والفاكهة

اقترن الليمون في أذهان كثير من الناس بكونه عنصرا إضافيا وحيدا يمكن مزجه بالشاي المثلج. ولكن الفاكهة الناضجة لها نكهة أكثر كثافة، حيث يتناغم الشاي الأسود جيدا مع البرتقال والليمون والأناناس، ويتألق الشاي الأخضر جيدا مع الفراولة والتوت والكيوي، أما الشاي الأبيض فيتناسب بشكل جيد مع الكمثرى. ولمن يحبون تحلية الشاي، لا مانع من استخدام قليل من السكر أو العسل.

## تخزين الشاي

تذكر أن الكثير من الضوء والحرارة والرطوبة والهواء سوف يؤدي بالشاي إلى سلة المهملات. ولمنع حدوث ذلك، يجب تخزين الشاي داخل عبوة محكمة الإغلاق في مكان بارد ومظلم، تحجب الضوء والروائح.

## نسبة الماء إلى الشاي

من المهم جدا ضبط النسبة بين الماء والشاي؛ فعند تحضير الشاي المثلج الساخن، تكفي 6 أكياس أو 3 ملاعق كبيرة من الشاي على 8 أكواب من الماء، أما في حالة النقع على البارد، ستحتاج إلى 10 أكياس أو 6 ملاعق كبيرة من الشاي لكل 8 أكواب من الماء.