

شاي التفاح بالقرفة بديل صحي للمنبهات القوية



الأحد 29 مايو 2022 07:11 م

شاي التفاح مشروب جديد نسبياً في الأسواق العالمية، وقد اكتسب شهرة كبيرة خلال السنوات الأخيرة بسبب الفوائد الصحية التي يوفرها وخلوه إلا من كمية بسيطة من الكافيين، مما يجعله بديلاً صحياً للمشروبات الأخرى كالكهوهة

ويحتوي هذا المشروب على العديد من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة الأساسية الضرورية لصحة الجسم والأعضاء، وهو ما يجعله من أكثر الفواكه الصحية على هذا الكوكب، وبالتالي أكثر المشروبات الصحية عند تحضيره بالصورة الصحيحة

إذن، ما هي الفوائد الصحية لشاي التفاح، وكيف يمكنك تحضيره في خطوات بسيطة؟

غني بفيتامين "بي 6"

يساعد تناول التفاح في كل صوره على تعزيز كمية الأكسجين التي تحتاجها أجهزة الجسم، وذلك بسبب غناه بفيتامين "بي 6" B-6 القابل للذوبان في الماء وهو ما يساعد الجسم على أداء مهامه بشكل أكبر

ووفقاً لمجلة "ليفنغ سترونغ" (Livestrong) للصحة والنصائح الغذائية، يلعب فيتامين "بي-6" أيضاً دوراً حيوياً في تقوية جهاز المناعة من خلال المساعدة في الحفاظ على صحة الأعضاء للمفاوية التي تُعد مصنع خلايا الدم البيضاء في الجسم

وقد وجدت جامعة أريزونا الأميركية أن إضافة القرفة لشاي التفاح يمكنها أن تعزز أيضاً دور "بي-6" في المشروب، من خلال توفير دعم مضاد للأكسدة للخلايا التالفة في الجسم

مشروب غني بالألياف

إلى جانب قدرة التفاح على المساعدة في منع الإمساك والبواسير، عند تناوله يوميا، يمكن أن تساعد الألياف الغذائية الموجودة فيه عند تناوله مع القرفة في الحماية من سرطان القولون

وتقول جامعة ولاية كولورادو الأميركية إن هذا يعكس قدرة الألياف على تسريع إزالة النفايات من الجسم، مما يخلص الجهاز الهضمي من السموم المتراكمة فيه

وقد وجد بحث للمكتبة الوطنية الأميركية للطب، أن مستخلصات القرفة مع التفاح وتناولها كطعام أو مشروبات طبيعية تُعد وسيلة وقائية من سرطان القولون بسبب قدرتها على حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي المرتبط بالتقدم في السن والتعرض للتلوث والمواد الكيميائية المختلفة

مشروب مضاد للالتهابات

كشفت دراسة منشورة بمجلة "ساينس دايركت" (Science Direct) فضل المستويات الجيدة من الفيتامينات والمعادن في شاي التفاح، بالإضافة إلى المركبات المضادة للالتهابات الطبيعية فيه، وأنه يمكن لهذا الشاي أن يهدئ آلام المفاصل لدى المريض، وكذلك يخفف من توتر الصداع والتهاب العضلات، وفقاً لموقع هذه المجلة

يعزز صحة القلب

يحتوي شاي التفاح على مكونات نشطة معروفة بخفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم، والتي لا تساعد فقط على الاسترخاء ولكنها أيضاً فعالة في حماية صحة القلب والأوعية الدموية، وذلك عن طريق تقليل خطر الإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، وفقاً لدراسة منشورة بمجلة "نيوتريشن" (Nutrition) للصحة والغذاء

شاي التفاح لتوازن سكر الدم
لطالما ارتبطت مركبات البوليفينول في الشاي بأنواعه بالتأثير المباشر على نسبة السكر في الدم، وفقاً لبحث نُشر في مجلة "إكسل
جورنال" (EXCLI Journal) العلمية العام 2016.

ونظراً لأن شاي التفاح يحتوي على العديد من المركبات الفينولية الممزوجة بالتفاح والشاي الأسود نفسه عند تحضير المشروب، فيمكن أن
يساعد ذلك في تنظيم أعراض مرض السكري والوقاية من ارتفاعه أو انخفاضه عن المستوى المطلوب

طريقة تحضير شاي التفاح
يُعد تحضير شاي التفاح في المنزل أمراً سهلاً للغاية، بشرط أن يكون لديك بعض الوقت، وبعض التفاح الذي لا تخطط لتناوله

ويوضح موقع "أورغانيك فاكْتس" (Organic Facts) للأطعمة الصحية، طريقة تحضير شاي التفاح كالتالي

المقادير:

3-4 تفاحات طازجة من أي نوع

6-8 أكواب ماء

2-3 أكياس شاي أسود عادي

1-2 ملعقة صغيرة عسل (اختياري للتخفيف حسب الرغبة).

2 ملعقة طعام من القرفة المطحونة

الخطوات

لتحضير شاي التفاح:

تقشير الثمار وتقطيعها لمكعبات مع إزالة البذور أثناء وضع براد الماء على النار حتى الغليان

إضافة التفاح المُقطع للمياه المغلية في قدر على النار، ثم تُضاف أكياس الشاي وتترك حسب قوة الشاي التي ترغب فيها

خفض النار على منقوع التفاح، مع إضافة ملعقتين كبيرتين من القرفة للمزيج

يُقلب الشاي جيداً ثم يُغطى القدر لينضج المزيج لمدة ساعة أو أكثر حتى ذوبان التفاح قدر الممكن

بعد طهي التفاح في الشاي جيداً، يُترك المشروب ليبرد قليلاً ثم يُنقل في إبريق الشاي للتقديم

يمكن تخفيف الشاي بالماء الساخن لتعديل مدى قوة وتركيز المشروب حسب التفضيل ويمكن إضافة العسل لفناجين الشاي لتخفيف
المذاق

يقدم هذا الشاي مباشرة بعد التحضير كمشروب دافئ في الأمسيات الباردة، أو تناوله بارداً مع مكعبات الثلج كمشروب صيفي خفيف،
على ألا تتجاوز مدة استهلاكه بعد التحضير بضع ساعات على الأكثر للتمتع بمذاقه وفوائده الصحية المختلفة