

# يقلل خطر الوفاة □□ ماذا تعرف عن فوائد الشاي الأسود؟



الاثنين 5 سبتمبر 2022 10:09 م

توفيت دراسة أجريت على نصف مليون من شاربى الشاي في المملكة المتحدة أن تناول الشاي الأسود بكميات كبيرة كان مرتبطا بانخفاض طفيف في خطر الوفاة □□  
وقاد الدراسة باحثون في المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة، ونشرت في مجلة "حوليات الطب الباطني" (Annals of Internal Medicine)، وعلى موقع المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة، ونقلتها صحيفة "جارديان" (The Guardian) البريطانية □□  
والدراسة عبارة عن تحليل كبير وشامل للفوائد المحتملة لشرب الشاي الأسود، وهو أكثر أنواع الشاي شيوعا في المملكة المتحدة □□

## الدراسات السابقة عن الشاي

ركزت الدراسات السابقة التي وجدت ارتباطا متواضعا بين زيادة تناول الشاي وانخفاض خطر الوفاة بشكل أساسي على السكان الآسيويين، الذين يشربون الشاي الأخضر عادة □□ في المقابل، أسفرت الدراسات التي أجريت على الشاي الأسود عن نتائج مختلطة □□  
وشملت الدراسة 498 ألفا و43 رجلا وامرأة تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما شاركوا في دراسة جماعية كبيرة تسمى "يو كي بانك" (UK Biobank)، وتمت متابعة المشاركين لمدة 11 عاما، وجاءت معلومات الوفاة من قاعدة بيانات مرتبطة من الخدمة الصحية الوطنية في المملكة المتحدة □□  
في الدراسة الجديدة، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون كوبين أو أكثر من الشاي يوميا تقل احتمالية تعرضهم للوفاة من أي سبب بنسبة 9% إلى 13% مقارنة بمن لم يشربوا الشاي □□ كما ارتبط ارتفاع استهلاك الشاي بانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب الإقفارية والسكتة الدماغية □□  
يرتبط الشاي الأسود بخفض خطر الوفاة بغض النظر عن:  
درجة حرارة الشاي المفضلة  
إضافة الحليب  
إضافة السكر

الاختلافات الجينية التي تؤثر على معدل استقلاب الناس للكافيين □□  
وكتب الباحثون أن النتائج تشير إلى أن شرب الشاي الأسود، حتى بمستويات مرتفعة، يمكن أن يكون جزءا من نظام غذائي صحي □□

## الاستهلاك المنتظم للشاي الأسود

ووصف أستاذ الطب الوقائي والصحة العامة في جامعة مدريد المستقلة فرناندو رودريغيز أرتالايخو البحث بأنه يمثل "تقدما كبيرا في هذا المجال".  
وقال إن معظم الدراسات أجريت في آسيا، حيث الشاي الأخضر هو الأكثر استهلاكا على نطاق واسع، وإن الدراسات خارج القارة كانت قليلة "صغيرة الحجم وغير حاسمة في نتائجها".  
أرتالايخو قال أيضا إن "هذا المقال يوضح أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأسود (الشاي الأكثر استهلاكا على نطاق واسع في أوروبا) يرتبط بانخفاض طفيف في إجمالي وفيات أمراض القلب والأوعية الدموية على مدى 10 سنوات في متوسط العمر".  
وأضاف أن الدراسة لم تثبت بشكل قاطع أن الشاي كان سبب انخفاض معدل وفيات من يشربون الشاي، لأنه لا يمكن استبعاد أن هذا يرجع إلى عوامل صحية أخرى مرتبطة باستهلاك الشاي □□

## فوائد الشاي الأسود

الشاي الأسود يحضر من أوراق نبتة "كاميليا سينينسيس" التي تخضع لعملية تسمى الأكسدة، وتحول الأوراق من اللون الأخضر إلى اللون البني الداكن الأسود □□ والأكسدة تعني تعرض الأوراق لهواء رطب غني بالأكسجين، وفقا لموقع "ويب ميد" (webmd).

وللشاي الأسود العديد من الفوائد منها:

غني بمضادات الأكسدة  
تعزير صحة القلب  
خفض الكوليسترول الضار  
تحسين صحة القناة الهضمية  
تحسين اليقظة والتركيز  
قد يساعد في خفض ضغط الدم  
قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية  
قد يخفض مستويات السكر في الدم  
قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان