

فوائد صحية في تناول الشاي الأخضر يوميًا



الخميس 17 نوفمبر 2022 07:07 م

أثبتت دراسات علمية حديثة بأن تناول الشاي الأخضر له فوائد علاجية لبعض الأمراض، نظرًا لعدم احتوائه على سكر ، ولقلة السعرات الحرارية فيه □

وحسب ما جاء في موقع "healthsite"، فإن الدراسات أظهرت أن تناول الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يساعد في خفض مستوى الجلوكوز في الدم أثناء الصيام ومستويات الأنسولين أثناء الصيام بشكل ملحوظ، كما أن مادة الكاتيكين الموجودة في أوراق الشاي الأخضر قد تكون مسؤولة عن هذه الفوائد الصحية، إلا أن الدراسة لم تؤكد بعد هذه الخاصية □

وأضاف الموقع نقلاً عن الباحثين الذين عنوا بهذه الدراسة، أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر له ارتباط بتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والمضاعفات ذات الصلة بما في ذلك السكتة الدماغية □

وتابع أن الشاي الأخضر يحتوي على كمية صحية من الكافيين التي تساعد على تعزيز وظائف المخ، وكذلك يحتوي على الأحماض الأمينية L-theanine ، وهو مركب آخر يحفز الدماغ □

كما تم ربط المركبات الموجودة في الشاي الأخضر بتقليل مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان بما في ذلك سرطان الثدي والبروستاتا والقولون والمستقيم □