فوائد الشاي الأخضر على الريق

1- فقدان الوزن

من أهم فوائد الشاي الأخضر على الريق أنه يعمل على المساعدة في عملية فقدان الوزن، وذلك من خلال تحفيز الجهاز الهضمي، فعندما تكون المعدة فارغة، تكون العمليات هناك بطيئة، بالتالي تناول الشاي الأخضر يساهم في زيادة هذه النشاطات وتحفيزها.

من الأسباب الأخرى التي تساعدك في فقدان الوزن نتيجة تناول الشاي الأخضر على الريق هو احتوائه على مركب البوليفينول (Polyphenols)، والذي يعمل على زيادة مستوى أكسدة الدهون في الجسم وبالتالي فقدان الوزن.

2- خفض مستوى الكوليسترول المرتفع

إن كنت تعاني من ارتفاع مستويات الكوليسترول لديك، فقد يكون تناول الشاي الأخضر على الريق من أهم الطرق التي تساعدك في خفض مستوياته، لذا ما عليك سوا شرب كوب من الشاي الأخضر على معدة فارغة، وبسبب القيم الغذائية الموجودة في الشاي الأخضر، فإنّه يلعب دورًا في خفض مستويات الكوليسترول السيئة وتعزيز مستويات الكوليسترول الجيدة.

3- التخلص من التعب

من فوائد الشاي الأخضر على الريق أنّه يساعد في التخلص من التعب وزيادة الطاقة بشكل عام، وبما أن الشاي الأخضر غني بالمغنيسيوم والزنك والكروم، فإنّ تناوله يساعد في زيادة تدفق الدورة الدموية في الجسم، الأمر الذي من شأنه أن يزيد من شعورك بالطاقة.

كما إن احتواء الشاي الأخضر على نسبة قليلة من الكافيين تساعد في تقليل التعب وزيادة مستوى النشاط في الجسم.

4- تقوية الجهاز المناعي

يمتاز الشاي الأخضر بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، أي أن تناوله يساعد في تقوية الجهاز المناعي وتعزيز وظائفه، وهذا يعني أن الشاي الأخضر يلعب دوراً في محاربة الفيروسات والبكتيريا المسببة للمرض والتي تدخل الجسم، مما يقلل من فرص إصابتك بالأمراض المختلفة.