خواص الشاي الأخضر

إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحّتك، فما عليك سوى الإكثار من تناول الشاي الأخضر. فبحسب العلماء يحتوي الشاي الأخضر على الكثير من الفيتامينات والمعادن المفيدة في تخفيض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، والمساعدة على تخفيف الوزن بشكل فعّال، لكون الشاي يحتوي على مكونات طبيعية تساعد على زيادة حرق الدهون والسعرات الحرارية في الجسم.

فبحسب دراسة صينية حديثة يسهم الشاي الأخضر في تخفيض مستويات الكوليسترول "الضار" في الجسم ويحافظ في الوقت ذاته على مستويات الكوليسترول "الجيّد". وقد أكدت الدراسة ضرورة حث الناس على شرب الشاي يومياً نظراً إلى فوائده الصحّية. وتفسر نتائج هذه الدراسة سبب الربط بين الشاي الأخضر وتدنّي مخاطر الإصابة بأمراض القلب، إذ وجدت الدراسة أنّه على الرغم من إنخفاض مستويات الكوليسترول الضار "إل. دي. إل"، لم يحدث أي تغيير في مستويات الكوليسترول الجيّد. ودرس الباحثون نتائج 14 محاولة احتسى خلالها المشاركون الشاي الأخضر أو مشتقاته لفترة تراوحت بين ثلاثة

أسابيع وثلاثة أشهر. وفي المتوسط أدى شرب الشاي الأخضر إلى إنخفاض الكوليسترول الضار بما يعادل 2.2 ملليغرام كلّ 10 ليترات، أي أقل قليلاً من اثنين في المئة. لكن، هذا لا يعني أنّه يجب الاستغناء عن العقاقير والأدوية التي ثبت أنّها تخفض الكوليسترول، لدى الأشخاص الذين يعانون ارتفاعاً كبيراً في مستوياته. وربط بعض الدراسات بين الشاي الأخضر وتدني مخاطر الإصابة بأنواع من السرطان، وأيضاً مخاطر الموت بالتهاب رئوي.

ويَعتبر خبراء التغذية أنّ الشاي الأخضر يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن، منها فيتامينا (C) و(B) القابلين للذوبان في الماء وسريعة الإطلاق، كما يحتوي على عناصر تساعد على أكسدة الدهون في الجسم. وكانت دراسة سويسرية سابقة أشارت إلى أنّ عملية توليد السعرات الحرارية أو حرق السعرات الزائدة تُنتج حرارة أكبر في عمليات الأيض أثناء فترة الراحة. لذلك فإنّ تناول الشاي، الذي يحتوي على مادة مولدة للحرارة، يزيد استهلاك الجسم للطاقة الناتجة عن حرق الدهون. وهكذا فإنّ تناول 5 أكواب من الشاي الأخضر يومياً يوفر لك الصحّة ورشاقة لا مثيل لهما.