الشاي وقدرات الدماغ.. الحقيقة تتضح



◄قد تختلف طريقة تحضير الشاي من شعب لآخر، لكن دراسة تؤكد أن جميع أنواع المشروب الشعبي تجتمع بفائدتها الصحية، التي ستسعد الملايين من عشاق هذا «الكيف الرخيص».

وأظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون بجامعة سنغافورة الوطنية، أن من يتناول الشاي 4 مرات أسبوعياً على الأقل لمدة تصل إلى 25 عاماً، يتمتعون بقدرات إدراكية أعلى، علما أنّها أجريت على 36 شخصا بالغاً، وأجريت بين عامي 2015 و2018.

وأجرى الباحثون تجارب باستخدام الأشعة السينية على أدمغة المتطوعين، الذين تم سؤالهم عن نمط تناولهم للشاي الأحمر أو الأخضر أو الآسيوي.

وقيل إنّ العناصر الضرورية في الدماغ ستصل بشكل سلس للخلايا عند وجود تركيبة جيدة، تماماً مثل الشوارع المنظمة التي تسهل رحلة السيارات للوصول لأماكنها المنشودة.

وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تدرس تأثير الشاي على الدماغ البشري، وتتمثل أهميتها بمليارات من أكواب الشاي التي يتناولها سكان العالم يومياً.►