

الشاي الأخضر.. لجمال البشرة



قال أطباء في الولايات المتحدة إنهم طوروا كريماً للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحري في هذا النوع من الكريّمات هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية المسماة Polyphenols في الشاي الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد. وفي الحقيقة فإنّ للشاي الأخضر فوائد صحية أخرى يستعرضها الخبراء ويبحثون في الأسباب التي جعلت من الشاي الأخضر أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية.

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون:

يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض لأنّ تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية.

فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء أنّ شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يومياً.

يحرق 200 سعر حراري إضافي يومياً. كذلك نجد الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أنّ الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير.

وعلاوة على ذلك، يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم والذي يعتبر مسؤولاً عن تخزين الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإنّ تخفيض مستوى السكر يخفض أيضاً مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

الشاي الأخضر يمنع رائحة الفم:

إنّ تناول الشاي الأخضر الذي يعتبر عاملاً طبيعياً مضاداً للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان.

أقنعة الشاي الأخضر تحارب التجاعيد:

أكّد خبراء تجميل مختصون أنّ استخدام الشاي الأخضر في عمل ماسكات للبشرة، خصوصاً للمنطقة العينين يمنع آثار الإجهاد ويساعد في تأخير التجاعيد.

وأكد هؤلاء أنّ الشاي الأخضر من أفضل المواد الطبيعية التي توفر للبشرة النضارة والحيوية، لذا فإنّ استخدام أقنعة من الكريمات التي تحتوي على مواد طبيعية مثل الشاي الأخضر والقمح والشوفان ذات البروتينات والسكريات التي تمد البشرة بالطاقة والحيوية يساعد في تجديد الخلايا وتقليل ظهور التجاعيد.

وعلى الصعيد ذاته أظهرت الدراسات أنّ الأغذية الغنية بالخضراوات والفواكه والدهون غير المشبعة قد تقلل من مخاطر بروز التجاعيد وتنشط الدفاعات الطبيعية في الجلد للوقاية من تلف الشمس.

وقال الباحثون أنّ الخضراوات الورقية الداكنة والفاصولياء وزيت الزيتون والمكسرات من أهم الأطعمة المفيدة لصحة البشرة وسلامة الجلد مشيرين إلى أنّ الغذاء يلعب دوراً مهماً في ظهور التجاعيد وشيخوخة الجلد بسبب التعرض للشمس كالتدخين والسن تماماً.

وبشكل عام تبين أنّ الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من الأطعمة المفيدة الموصى بها وخصوصاً الغنية بمضادات الأكسدة القوية كفيتامينات A و C و E يتمتعون ببشرة أنعم وأطرى.

المصدر: كتاب جمال البشرة والعناية بالوجه/ كيف تحافظين على نضارة بشرتك