تجنبي شرب الشاي بعد الإفطار

يرغب الكثير منا بشرب كوب من الشاي الساخن بعد تناول وجبة الطعام وخصوصاً إذا كانت دسمة، لكن ما لا يعرفه الكثيرون أنّ شرب الشاي بعد تناول الطعام يعد من اسوأ العادات الغذائية التي نمارسها، لأنّ محتويات الشاي تمتص نسبة كبيرة من الكالسيوم والحديد الموجودان في وجبة الطعام التي نكون قد تناولناها.

لذلك ليس بالإمكان الحصول على فنجان من الشاي قبل مرور ساعة على الأقل بعد تناول الطعام، وإلّا يصبح ما تناولناه بدون فائدة على الجسم، لكن هذا الشرط لا يطبق على الشاي الأخضر لأنّه لا يقلل من امتصاص الحديد حسب ما أظهرته الأبحاث الطبية.

وتجدر الاشارة إلى أنّ للشاي فوائد عدة إذا تم تناوله بالوقت المناسب بعد وجبة الطعام أهمها:

- المساعدة على طرد السموم.

- إذابة الدهون.

- العمل كمضاد للأكسدة.

- تحسين أداء الأوعية الدموية.

- عكس بعض الآثار المؤذية للطعام الدهني الدسم على الجسم.

- تحفيز إنتاج الجزيئات الضارة التي تعرف بالشوارد الأوكسجينية الحرة التي تسبب تصلب الأوعية الدموية وانقباضها بصورة مؤقتة، وخاصّة عند الأشخاص المصابين بأمراض جهاز القلب الوعائي.

- المحافظة على الجهاز المناعي.

- تنشيط المخ وينعش المزاج.

- دعم الطاقة الضعيفة ويقوي الذاكرة .