مشروب له قدرة رهيبة في تخفيف التهاب المفاصل

إنّ التهاب المفاصل الروماتويدي يعتبر حالة مزمنة في المفاصل، ينتج عهنها ألم وتورم وتصلب في المفاصل، وذلك يجعل البعض غير قادرين على تحملها.

وتؤثر الحالة عادة على اليدين والقدمين والمعصمين. وهناك طرق مثبتة للتخفيف من تأثير التهاب المفاصل الروماتويدي ونوبات الألم الناتجة عنه.

وتدعم دراسة واسعة النطاق، نشرت في دورية Metabolism and Nutrition، استهلاك الشاي للتخفيف من التهاب المفاصل الروماتويدي.

وكان الهدف من الدراسة هو استكشاف العلاقة المحتملة بين استهلاك الشاي والتهاب المفاصل الروماتويدي من خلال دراسة واقعية واسعة النطاق.

وتم فحص ما مجموعه 733 مريضا بالتهاب المفاصل الروماتويدي من يونيو إلى ديسمبر، 2016.

وتم تقييم النشاط المرضي لالتهاب المفاصل الروماتويدي حسب نشاط المرض بدرجة 28 معدل ترسيب كريات الدم الحمراء (ESR).

ومعدل ترسيب كرات الدم الحمراء، أو سرعة تثفّل كرات الدم الحمراء (ESR)، هو اختبار دم يمكن أن يكشف عن النشاط الالتهابي في جسمك.

وتم تسجيل كمية وأنواع استهلاك الشاي من خلال الاستبيانات ذاتية الإدارة في الموقع.

ووجد الباحثون أن استهلاك الشاي يقلل من نشاط المرض لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي.

ومقارنة بمن لا يشربون الشاي، ارتبط تناول كميات أكبر من الشاي بانخفاض نشاط مرض التهاب المفاصل الروماتويدي، ولكن ليس بقلة تناول الشاي.

وكتب الباحثون: "عثرنا على ارتباط كبير بين الجرعة والاستجابة بين كمية استهلاك الشاي ونشاط المرض".

وخلصوا إلى أن: "استهلاك الشاي مرتبط بانخفاض نشاط مرض التهاب المفاصل الروماتويدي، ما يشير إلى التأثير النافع المحتمل للشاي في المرض".

لماذا الشاي؟

يعد الشاي من أكثر المشروبات التي تمت دراستها عندما يتعلق الأمر بفوائده لمرضى التهاب المفاصل.

وتوضح مؤسسة التهاب المفاصل (AF): "أنواع الشاي الأخضر والأسود والأبيض غنية بالبوليفينول، وهي مركبات من نباتات لها تأثيرات قوية مضادة للالتهابات".

ووفقا لمؤسسة التهاب المفاصل، ستجد أعلى مستويات البوليفينول في الشاي الأخضر والأبيض.

ويُنظر إلى الشاي الأخضر عموما على أنه الأكثر فائدة للجميع لأن المكون النشط هو مادة البوليفينول

المعروفة باسم epigallocatechin gallate-3 أو اختصارا EGCG.

وثبت أن EGCG أقوى بما يصل إلى 100 مرة في نشاط مضادات الأكسدة من الفيتامينات C وE.

وأظهرت الدراسات أنه يساعد أيضا في الحفاظ على الغضاريف والعظام، على الرغم من عدم وجود تجارب خاضعة للرقابة على نطاق واسع في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

وتظهر الأبحاث أن القهوة تحتوي أيضا على مادة البوليفينول المضادة للأكسدة.

وهذا يعني أن القهوة يمكن أن تساعد في محاربة الجذور الحرة في الجسم، والتي تسبب تلف الخلايا.

وتشير أبحاث أخرى إلى أن القهوة قد يكون لها تأثير وقائي ضد النقرس أيضا، وهو أحد أنواع التهاب المفاصل.