

كيف يؤثر شرب الشاي بانتظام على الجسم؟



يُقال إن الشاي مشروب صحي، ولكن بغض النظر عن مدى اختلاف الأطعمة الصحية، يمكن أن يكون ضارًا بالصحة إذا أسيء استخدامه.

إذا، كيف يؤثر الشاي العادي على الجسم؟

يتحدث موقع "سينا" الصيني أولاً عن فوائده وبعد ذلك عن أضراره.

فوائد الشاي

تحتوي أوراق الشاي على مادة البوليفينول والأحماض الأمينية والكافيين والسكريات، بالإضافة إلى بعض المعادن. مع الاستهلاك المتكرر للشاي، هذه العناصر المفيدة للصحة الجسدية والعقلية يمتصها الجسم جيداً، مما يجلب له حقاً بعض الفوائد.

يحتوي البوليفينول في الشاي على مضادات أكسدة ونشاط فسيولوجي قوي، ويمكنه امتصاص الإنزيمات النشطة، وهو عبارة عن كاسحات للجذور الحرة، وله بعض التأثير على عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي يمكنه تعزيز مناعة الإنسان.

يقوي الكافيين الجهاز العصبي ويحسن وظائف المخ، وينشطه، وبالتالي يزيد من كفاءة العمل، ويساعد أيضًا في التغلب على مواقف الحياة الصعبة.

شرب الشاي، وخاصة بعد اللحوم الدسمة وأطعمة الأسماك، يساعد الناس على الشعور براحة أكبر.

الكاتشين مادة ممتازة مضادة للأكسدة يمكنها تحسين قدرة العضلات على التحمل بشكل صحيح، والحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي في الجسم، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي.

بالطبع، أكبر فائدة للشاي هي تجديد السوائل.

يحتاج الشخص البالغ عادة إلى شرب 2 إلى 2.5 لتر من الماء يوميًا. يتلقى حوالي 600-800 مليلتر من الطعام، والباقي يجب تعويضه بالماء أو الشاي.

كثير من الناس يشربون الشاي لأن الماء دون مذاق. على وجه الخصوص، غالبًا يوجد في مياه الصنبور مطهرات، مما يضعف طعمها بشكل كبير.

بمجرد التخمير، تخفي أوراق الشاي المذاق الحقيقي للماء، مما يجعلها صالحة للشرب أكثر.

ومع ذلك، فإن للشاي أضراره أيضًا

يحفز شرب الشاي القوي بانتظام عملية الهضم في المعدة والأمعاء ويمكن أن يسبب عدم الراحة الجسدية. شرب كميات كبيرة جدًا من الشاي يوميًا يمكن أن يخفف من عصارة المعدة، مما يجعل الطعام صعب الهضم. يمكن أن يؤدي الشاي الثقيل أيضًا إلى تهيج وتلف بطانة الجهاز الهضمي.

بعض الناس لا يتحملون الكافيين، ولهذا السبب غالبًا لا يستطيعون النوم بعد شرب الشاي ويعانون من الأرق في الليل. أولاً: لا يجب عليهم شرب الشاي الثقيل، وثانياً، تجنب شربه في الليل. وإلا، فإن الأرق

سيسبب اضطراباً في الإيقاع البيولوجي، الذي يمكن أن يؤدي بسهولة بمرور الوقت إلى وهن عصبي ويؤثر على جودة العمل والحياة.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الشاي على كمية معينة من العفص. إذا شربته مباشرة بعد الوجبة، فقد يؤثر ذلك على امتصاص الحديد. يعلم الجميع أن نقص الحديد يؤدي إلى فقر الدم. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الشاي الأخضر على حوالي 10% حمض التانيك، بينما يحتوي الشاي الأسود على 5%. لذلك، يجب أن تشرب الشاي باعتدال دون الإفراط في تناوله أو تخمير مشروب ثقيل جداً.

في كثير من الأحيان، أولئك الذين يحبون الشاي الثقيل لديهم أسنان صفراء بنية. هذا بسبب محتوى الفلوريد في أوراق الشاي. إذا كنت تشرب الكثير من الشاي الثقيل لفترة طويلة، فقد تصبح أسنانك داكنة أيضاً. في الحالات الشديدة، يمكن أن يسبب ذلك تسوس الأسنان.