ينصح بتناوله يومياً... تعرفوا على فوائد الشاي الأخضر المذهلة

ارتبط ذكر "الشاي الأخضر"، على مدى آلاف السنين، بمزاياه الطبية المتعددة، كما أنه يتربع على عرش الفوائد مقارنة مع أنواع الشاي الأخرى.

ما هو الشاي الأخضر؟

الشاي الأخضر هو واحد من أكثر من "1000 نوع" من الشاي، وهو مشروب بفوائد متعددة.

يأتي الشاي الأخضر من نبات (كاميليا سينينسيس)، وهو نفس النبات الذي يأتي منه النوعان الآخران من الشاي الأكثر شعبية في أميركا، وهما الشاي الأسود وشاي أولونغ.

ما فوائد الشاي الأخضر؟

نقل موقع "يو إس آي توداي" الأميركي عن الدكتورة كارول جونستون، أستاذة التغذية في جامعة ولاية

أريزونا، قولها: "على عكس العديد من النباتات الموجودة في السوق، هناك العديد من التجارب السريرية التي تثبت أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر له آثار صحية قابلة للقياس".

وتشمل هذه الفوائد تحسين وظائف المخ وتخفيف أعراض الجهاز الهضمي والصداع والمساعدة على فقدان الوزن.

وتضيف جونستون: يحتوي الشاي الأخضر أيضا على مركبات نشطة وصحية مثل البوليفينول، الذي يقي من الالتهابات والأمراض المزمنة.

هذا المشروب يقضي أيضا على القلق، ويحمي من السرطان ويساعد في تقليل الدهون في الجسم خاصة حول الخصر.

هل يجب شرب الشاي الأخضر كل يوم؟

يقول المركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية (NCCIH) إنه "من الآمن شرب الشاي الأخضر كل يوم".

ومع ذلك، يحتوي الشاي الأخضر على مادة "الكافيين"، وهو مركب معروف بتنشيط الجهاز العصبي المركزي، مما يعني أن شرب الكثير من هذه المادة يمكن أن يسبب الأرق والصداع والجفاف.