

فوائد لاتحصى للشاي الأخضر.. تعرف عليها



يتميز الشاي الأخضر بقائمة طويلة من الفوائد ، كتحسين وظائف المخ والحماية من السرطان كما أنه مصدر غني لمضادات الأكسدة ، ولكن أظهر بحث جديد فوائد أخرى للشاي الأخضر!

وأظهر بحث جديد الآن أن تناول مستخلص الشاي الأخضر لمدة أربعة أسابيع يمكن أن يقلل أيضًا من مستويات السكر في الدم ويقلل من التهاب الأمعاء. يقول الباحثون إن هذه واحدة من أولى الدراسات لتقييم ما إذا كان الشاي الأخضر يمكن تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بمتلازمة التمثيل الغذائي.

وتضمنت هذه الدراسة 40 مشاركًا ، 21 منهم مصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي و19 أصحاء , تم إعطاؤهم مستخلص الشاي الأخضر لمدة 28 يومًا .

ووجد الباحثون، أن مستويات الجلوكوز في الدم أثناء الصوم كانت أقل بالنسبة لأولئك الذين تناولوا مستخلص الشاي الأخضر كما لاحظوا انخفاض البروتينات الدالة على الالتهاب في الأمعاء مما يدل على تحسن أعراض التهاب الأمعاء لدى هؤلاء المرضى.

