هل تشرب الشاي كل يوم؟ إليك كيف يؤثر عليك

ترجمة وتحرير: نون بوست

يتفق الخبراء على أن شرب الشاي بشكل منتظم يوفر العديد من الفوائد المذهلة للجسم أهمها قدرته على تعزيز حرق الدهون، لكن ذلك لا يعني أنه ليست له أي آثار جانبية. فيما يلي، بعض الآثار التي يحدثها ثاني المشروبات شعبية في العالم في أجسادنا سواء كانت تلك الآثار إيجابية أو سلبية.

سوف تفقد الوزن

تقول أخصائية التغذية أماندا كوسترو ميلر إن "أي نوع من الشاي خالي من السكر أو العسل أو أي إضافات أخرى مفيد لفقدان الوزن. فهو لا يساعدك على ترطيب جسمك فحسب، وإنما سيجعلك تشعر بالشبع دون أن تستهلك الكثير من السعرات الحرارية".

إن شرب كوب من الشاي من شأنه أن يساعدك على تثبيط شهيتك، وإذا استبدلت مشروب القهوة الممزوج بالسكر يوميا بالشاي، ستقلل ما بين 250 إلى 450 سعرة حرارية من إجمالي السعرات الحرارية التي تستهلكها يوميا. وقد أظهرت بعض الدراسات أن شرب الشاي بانتظام مع اتباع حمية غذائية صحية ومتوازنة وممارسة الرياضة يعزز عملية فقدان الوزن. كما وجدت دراسة في مجلة التغذية أن وظيفة مركب يسمى الكاتيشين في الشاي الأخضر تنشط مع ممارسة تمارين معتدلة، وبذلك تزداد فرص فقدان الوزن وحرق الدهون حول منطقة البطن.

قد تكتسب وزنا بسبب ما تضيفه للشاي

إن تحلية الشاي عن طريق إضافة ملاعق من السكر أو العسل مع "الحليب" يؤدي إلى زيادة الوزن، خاصة إذا شربت كمية كبيرة منه. وحتى شاي الفقاعات المفضل لديك الذي يعرف بـ"شاي حليب البوبا" المنتشر في آسيا وأوروبا، يمكن أن يجعلك تستهلك سعرات حرارية كثيرة. فهذه المشروبات التي تحظى بشعبية في الولايات المتحدة الأمريكية عادة ما تحتوي على شراب عالي الفركتوز والفواكه وكرات

"البوبا" المصنوعة من التابيوكا.

وحسب مراجعة للأبحاث المنشورة في مجلة علم الغذاء والتغذية فإن هذه المشروبات الحلوة تحتوي على سعرات حرارية تتراوح بين 200 و450 لكل 443 مليلتر، وهو عدد أكثر مما تحصل عليه من علبة صودا.

يقلل الالتهاب

أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر الذي يحتوي على نسبة عالية من مركب الكاتيشين يساعد في تثبيط التعبير الجيني للسيتوكينات الالتهابية والإنزيمات ذات الصلة. كما أن تأثير الشاي الأخضر المضاد للالتهابات مفيدة للحد من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان وأمراض التنكس العصبي.

400 مليغرام من الكافيين جرعة يومية آمنة لمعظم البالغين، بيد أن بعض الأشخاص يكونون أكثر حساسية للمنبهات

تقول أخصائية التغذية جينجر هولتن ومؤلفة كتاب النظام الغذائي المضاد للالتهابات: 6 خطط أسبوعية + 80 وصفة لتبسيط عملية الشفاء: "أحب إضافة الشاي الأخضر للسموذي، فهذه طريقة رائعة للحصول على المزيد من مضادات الأكسدة المضادة للالتهابات".

قد يتفاعل جسمك سلبا مع مركزات الشاي

إن ما يسمى بـ "الشاي المخفوق" (وهو عبارة عن خليط يحتوي على مكملات غذائية وإضافات أخرى أصبحت شائعة بشكل متزايد) يمكن أن يؤثر على بعض الأشخاص الحساسين لمكونات معينة. حيال هذا الشأن، تقول أخصائية التغذية من أورليانز مولي كيمبال: "لقد زرت العديد من المتاجر التي تقدم الشاي المخفوق، وحسب رأيي أرى أن أغلبها يدعي تقديم مشروبات الشاي المعززة للطاقة بشكل سريع دون الإفصاح تمامًا عن جميع المكونات المضافة في الشاي، الأمر الذي من شأنه أن يكون خطيرا من الناحية النظرية".

تضيف كيمبال: "تحتوي العديد من أنواع الشاي المخفوق على أقراص فوارة من مساحيق الشاي المركزة. إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية، مثل مرض السكري، أو كنت تتناول أدوية معينة مثل مميعات الدم، فمن الممكن أن تشكل هذه المكونات المضافة تهديدا على صحتك".

تُصنع بعض أنواع الشاي المخفوق من الغوارانا والجينسينغ، التي لها تأثيرات محفزة مشابهة للكافيين وحتى النياسين، وهو من الفيتامينات ب الذي يمكن أن يسبب تورّد الجسم.

الآثار السلبية للإفراط في استهلاك الكافيين

إن 400 مليغرام من الكافيين جرعة يومية آمنة لمعظم البالغين، بيد أن بعض الأشخاص يكونون أكثر حساسية للمنبهات. ومع أن كوب الشاي يحتوي فقط على حوالي 47 مليغرام من الكافيين، إلا أن شرب بضعة أكواب منه في وقت متأخر من اليوم قد يكون كافيا للتأثير على نومك. ووفقا لمجموعة مايو كلينك، تشمل الآثار الجانبية السلبية المحتملة الأخرى للكافيين في الشاي الشعور بالصداع وارتفاع ضغط الدم ومتلازمة القولون العصبي.

يحدّ من رنين أذنيك

هل تشرب الشاي كل يوم؟ إليك كيف يؤثر عليك

جيف كساتاري | نشر في ١٨ ديسمبر ٢٠٢٠,

لسنوات عديدة، نُصح الأشخاص الذين يعانون من طنين الأذن بالتقليل من تناول الشاي والقهوة، بسبب الاعتقاد أن الكافيين يرفع ضغط الدم بدرجة كافية لإحداث رنين مزعج في الأذنين، إلا أن العديد من الدراسات تشير إلى عدم صحة ذلك.

حسب البيانات الصادرة عن دراسة صحة التمريض الثانية، التي شملت أكثر من 65 ألف امرأة ونشرت في المجلة الأمريكية للطب، فإن النساء اللاتي استهلكن كميات من الكافيين تعادل أكثر من ثلاثة أكواب من القهوة، بسعة تقارب 240 مليلتر لكل كوب، عانين من أعراض طنين أقل من النساء اللواتي شربن كوبا واحدا يوميًا.

يحميك من سرطان الجلد

هل تشرب الشاي كل يوم؟ إليك كيف يؤثر عليك

جيف كساتاري | نشر في ١٨ ديسمبر ٢٠٢٠,

تشير الأبحاث إلى أن شرب الشاي – سواء كان أخضر أو أسود أو أبيض – يوفر مجموعة من المركبات المفيدة التي قد تعمل على مكافحة بعض أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الجلد غير الميلانيني.

وقد وجدت إحدى الدراسات من الجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان أن تركيز الشاي، ومدة تركه في الماء، ودرجة حرارته عوامل قد تغير من التأثيرات الوقائية المحتملة. وقد تبين أن نقع أوراق الشاي لفترة أطول للحصول على شاي بتركيز أقوى، وشربه ساخنًا يرتبطان بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الجلد.

وفقًا لتقرير نشرته مجلة "بيوميد سنترال" للأمراض الجلدية، إضافة قشور الحمضيات إلى الشاي الأسود الساخن تمنحك فوائد إضافية للحماية من سرطان الخلايا الحرشفية، وهو ثاني أكثر أنواع سرطان الجلد شيوعًا. ويقول الباحثون إن قشور الحمضيات لا تحتوي على تركيز أعلى من الفيتامين سي مما هو موجود في عصيرها فحسب، ولكنها غنية أيضًا بالبيوفلافونويد د-الليمونين الذي ثبت أنه يوفر عوامل مضادة للأورام في الدراسات التي شملت القوارض.

قد يؤدي إلى اصفرار أسنانك

تؤكد أخصائية التغذية بري بيل، صاحبة موقع "فروغال مينا‌ميليست كيتشن"، أن الشاي مشروب مفيد للصحة بشكل عام لكنه معروف بصبغه للأسنان. وإذا كان شربه عادة يومية، فقد تؤدي الأحماض والعفص الموجودة في الشاي إلى تصبغ الأسنان واصفرارها بمرور الوقت.

يعمل على تقوية العظام

هل تشرب الشاي كل يوم؟ إليك كيف يؤثر عليك

جيف كساتاري | نشر في ١٨ ديسمبر ٢٠٢٠,

قد يساهم شرب كوبين من الشاي يوميًا في حمايتك من أمراض العظام، حيث وجدت الدراسات أن الشاي يحتوي على مجموعة قوية من العناصر الغذائية التي تعمل على تحفيز تكوين العظام، وتساعد على إبطاء ترققها، وتساهم في الحماية من هشاشة العظام.

لقد ثبت أن الشاي الأسود والأخضر يشتركان في نفس فوائد، حيث قام العلماء في إحدى الدراسات المنشورة في مجلة الكيمياء الزراعية والكيميائية الغذائية، بتعريض الخلايا المكونة للعظام "بانيات العظم" في بيئات مختبرية لثلاث مواد كيميائية رئيسية موجودة في الشاي الأخضر، ووجدوا أن إحداها الكاتيشين "إي جي سي" أو ما يسمى بالإيبيجالوكاتشين، ساعد في نمو عظم جديد بنسبة تصل إلى 79 بالمئة. وفي دراسة هشاشة العظام لمنطقة البحر الأبيض المتوسط، تبين أن الشاي الأسود مشروب وقائي ضد مخاطر كسور الورك لدى الرجال.

قد تحتوي بعض أنواع الشاي على بقايا معادن ثقيلة

يقول خبير التغذية براندون نيكولاس: "يزيد شرب الشاي يوميا من فرص تراكم كمية كبيرة من المعادن الثقيلة في جسمك بمرور الوقت". وقد أظهر عدد من الدراسات أن الشاي، وخاصة شاي الأعشاب، قد يحتوي على نسب غير آمنة من المعادن الثقيلة، حيث عُثر على الرصاص والزرنيخ والكادميوم والزئبق في الشاي الأسود المزروع في الصين من ملوثات صلبة وهوائية قد تكون مرتبطة بشكل مباشر باستخدام محطات الطاقة التي تعمل بالفحم، وذلك وفقًا لتقرير باحثين في مجلة علم السّمية.

ستحتاج إلى استخدام دورة المياه كثيرًا

هل تشرب الشاي كل يوم؟ إليك كيف يؤثر عليك

جيف كساتاري | نشر في ١٨ ديسمبر ٢٠٢٠,

يحتوي الشاي على الكافيين المعروف بكونه مادة مدرة للبول، مما يعني أنه كلما شربت الكثير من الشاي الغني بالكافيين، زاد احتمال حاجتك لاستخدام دورة المياه. وعلى الرغم من أنك قد تذهب كثيرًا، إلا أن الأبحاث توحي أن لا داعي للقلق بشأن الإصابة بالجفاف ما لم تكن تفرط في استهلاك الكافيين (خمسة أكواب في اليوم أو أكثر).

يمكن أن يقيك من بعض أنواع السرطان

هل تشرب الشاي كل يوم؟ إليك كيف يؤثر عليك

جيف كساتاري | نشر في ١٨ ديسمبر ,٢٠٢٠

أظهرت الدراسات الوبائية أن الشاي الأسود والأخضر يحتويان على مركبات طبيعية، مثل البوليفينول والإيبيجالوكاتشين المتوفرة في الشاي الأخضر التي لها تأثير وقائي ضد بعض أنواع السرطان. كما تشير دراسات أخرى إلى أن شرب عدة أكواب من الشاي يوميًا قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض سرطان الثدي، والبروستاتا، والرئة، وأورام القولون والمستقيم، والبنكرياس.

المصدر: إيت ذيس نوت ذات

رابط المقال: https://www.noonpost.com/39249/