

هل تشرب الشاي كل يوم؟ إليك كيف يؤثر عليك

كتبه جيف كساناري | 18 ديسمبر, 2020



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 أجسامنا 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 مفيدة لـ [فقدان 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 يومياً بالشاي، ستقلل ما بين 250 إلى 450 سعرة حرارية من إجمالي السعرات

الحرارية التي تستهلكها يومياً. 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 الكاتيшин 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 ملaque من السكر أو العسل مع "الحليب" يؤدي إلى زيادة الوزن، خاصة إذا شربت كمية كبيرة منه. وحق 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](#) والفاكه وكرات "البوبا" المصنوعة من التايوكا.

وبحسب مراجعة للأبحاث المنشورة في [مجلة علم الغذاء والتغذية](#) فإن هذه المشروبات الحلوة تحتوي على سعرات حرارية تتراوح بين 200 و450 لكل 443 ملilتر، وهو عدد أكثر مما تحصل عليه من علبة صودا.

يقلل الالتهاب

أظهرت [الدراسات](#) أن [الشاي الأخضر](#) الذي يحتوي على نسبة عالية من مركب الكاتيшин 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 التنسج العصبي.

400 مليغرام من الكافيين جرعة يومية آمنة لعظام 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 لتسيط عملية الشفاء](#): "أحب إضافة الشاي الأخضر للسموذي، فهذه طريقة رائعة للحصول على المزيد من مضادات الأكسدة المضادة للالتهابات".

قد يتفاعل جسمك سلباً مع مركبات الشاي

إن ما يسمى بـ "الشاي المخ祸ق" (وهو عبارة عن خليط يحتوي على مكملات غذائية وإضافات أخرى أصبحت شائعة بشكل متزايد) يمكن أن يؤثر على بعض الأشخاص الحساسين لكونات معينة. حال هذا الشأن، تقول [أخصائية التغذية من أورليانز مولي كيمبال](#): "لقد زرت العديد من المتاجر التي تقدم الشاي المخ祸ق، وحسب رأي أرى أن أغلبها يدعى تقديم مشروبات الشاي العزبة للطاقة بشكل سريع دون الإفصاح تماماً عن جميع المكونات المضافة في الشاي، الأمر الذي من شأنه أن يكون خطيراً من الناحية النظرية".

تضيف كيمبال: "تحتوي العديد من أنواع الشاي المخ祸ق على أقراص فوارنة من مساحيق الشاي المركزة. إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية، مثل مرض السكري، أو كنت تتناول أدوية معينة مثل ممیعات الدم، فمن الممكن أن تشكل هذه المكونات المضافة تهديداً على صحتك".

تصنع بعض أنواع الشاي المخ祸ق من الغوارانا والجينسينغ، التي لها تأثيرات محفزة مشابهة للكافيين وحق 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 ل معظم 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 كافياً للتاثير على نومك. ووفقاً لجامعة مايو كلينك، تشمل الآثار الجانبية السلبية المحتملة الأخرى للكافيين في الشاي الشعور بالصداع وارتفاع ضغط الدم ومتلازمة القولون العصبي.

يحدّ من رنين أذنيك



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 الجلة 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 يومياً.

يحميك من سرطان الجلد



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 الميلاني.

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 ساخناً يرتبطان بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الجلد.

وفقاً لتقرير نشرته [مجلة "بيوميد ستريال" للأمراض الجلدية](#)، إضافة قشور الحمضيات إلى الشاي الأسود الساخن تمنحك فوائد إضافية للحماية من سرطان الخلايا الحرشفية، وهو ثاني أكثر أنواع سرطان الجلد شيوعاً. ويقول الباحثون إن قشور الحمضيات لا تحتوي على تركيز أعلى من الـ [فيتامين سي](#) مما هو موجود في عصيرها فحسب، ولكنها غنية أيضاً باليوفلافونويد-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 ميناميلاست كيتشن”](#)، أن الشاي مشروب مفيد للصحة بشكل عام لكنه معروف [بصيغه للأسنان](#). وإذا كان شربه عادة يومية، فقد يؤدي الأحماض والعنصر الوجودة في الشاي إلى تصبغ الأسنان واصفرارها بمرور الوقت.

يعمل على تقوية العظام



قد يساهم شرب كوبين من الشاي يومياً 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، وتتساهم 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](#)، بتعریض الخلايا المكونة للعظام "بانيات العظم" في بيئة مختبرية لثلاث مواد كيميائية رئيسية موجودة في الشاي الأخضر، ووجدوا أن إحداها الكاتيشين "إي جي سي" أو ما يسمى بالإبيجالوكاتشين، ساعد في نمو عظم جديد بنسبة تصل إلى 79 بالمئة. وفي [دراسة هشاشة العظام لنطقة 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 يومياً 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 والزنبيخ والكلاديوم والزئبق في الشاي الأسود المزروع في الصين من ملوثات صلبة وهوائية قد تكون مرتبطة بشكل مباشر باستخدام محطات الطاقة التي تعمل بالفحم، وذلك وفقاً لتقرير باحثين في [مجلة علم السموم](#).

ستحتاج إلى استخدام دورة المياه كثيراً



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 كثيراً، إلا أن **الأبحاث** توحّي أن لا داعي للقلق بشأن الإصابة بالجفاف ما لم تكن تفرط في استهلاك الكافيين (خمسة أكواب في اليوم أو أكثر).

يمكن أن يقييك من بعض أنواع السرطان



أظهرت الدراسات الوبائية أن الشاي الأسود والأخضر يحتويان على مركبات طبيعية، مثل البوليفينول والإبيجاليوكاتشين المتوفرة في الشاي الأخضر التي لها تأثير وقائي ضد بعض أنواع السرطان. كما تشير دراسات أخرى إلى أن شرب عدة أكواب من الشاي يومياً 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>