

# التشاكي مشرروب الصحة السكري



دكتور محمد السقا عيد

# الشاي مشروب الصحة السحري

دكتور محمد السقا عيد  
استشاري طب وجراحة العيون

## مقدمة

يذكر الياباني **كاكوزو** مؤلف كتاب (طقوس الشاي وفهم الآخر) حقيقة مهمة تتعلق بالشاي، وهي أنه على غرار كل ما هو جميل في العالم واجه الصيت الحسن للشاي بعض معارضييه، فثمة هراطقة من أمثال هنري سافيل (1678) الذي شجب شربه بوصفه عادة قذرة، وقال جوناس هانواي (في مقالة له عن الشاي 1756) إنه يبدو أن الرجال يفقدون لياقتهم ومكانتهم، وتفقد النساء جمالهن بسبب شربهن الشاي.

ومع كل هذه الانتقادات وتكلفة الشاي الباهظة إلا أنه حقق انتشاراً على نحو شعبي واسع، وأصبح رمزاً يدل على الضيافة الرفيعة وهدية تهدى إلى الأميرات والنبلاء، وتحولت بيوت القهوة في لندن في النصف الأول من القرن الثامن عشر إلى بيوت شاي وأصبح الشاي ملاذ مفكرين من أمثال أديسون وستيل، وسرعان ما تحول الشاي إلى ضرورة حياتية و منتج تجاري عال خاضع للضرائب.

ويذكر **كاكوزو** أيضاً أن الشاي ينطوي على سحر يجعله لا يقاوم ويمنحه القدرة على إسباغ المثالية. ولم يتوان الفكاهيون الغربيون عن مزج عطر أفكارهم بعبق الشاي، فالشاي ينأى بنفسه عن غطرسة النبيذ وعن غرور القهوة وعن البراعة المتكلفة في نبتة الكاكاو. وفي العام 1771 روّجت صحيفة "سبيكتاتور" لنفسها بالقول: "إنني أنصح كل العوائل التي تعيش حياة منظمة، فتوفر ساعة صباحية لشرب الشاي وتناول الخبز والزبدة بأن يطلبوا لمنفعتهم هذه الصحيفة وأن تكون جزءاً من عربة الشاي".

أما **صموئيل جونسون** فيصور نفسه كشخص "لا يتورع عن شرب الكثير من الشاي، ظل طوال عشرين عاماً يمزج وجباته بهذا النقيع الناتج عن هذه النبتة المذهلة، فهو يستعين بالشاي لتمضية المساء ثم منتصف الليل، وبه يستقبل الصباح".

أما نحن فمن منا لا يتناول كوباً من الشاي يومياً على الأقل؟ لكن من منا يعرف مصدر هذه المادة الأساسية في حياتنا و تاريخها ومنافعها؟... يعد الشاي ثاني أكثر المشروبات انتشاراً في العالم بعد الماء، حيث يحتل المرتبة الأولى بين العرب، والأوروبيين، والأميركيين.

هل الشاي، إكسير جديد؟... هل له ما يرر هذه السمعة؟... هل علينا شرب الشاي كل يوم للبقاء بصحة جيدة؟ هذا ماسنحاول الإجابة عليه في الصفحات القليلة القادمة.

**دكتور محمد السقا عيد**

**استشاري طب وجراحة العيون**

## أنواع الشاي

تشير دراسات علمية إلى أنّ الشاي يحتوي على مكونات لها خاصية مضادة للتأكسد، كما أطلق الباحثون مقولتهم « شرب الشاي لا يضر نسبياً ولكنه قد ينفع.

اشتقت كلمة الشاي " Tea " من الأصل الصيني للفظ " Taya " . ويقال إن إمبراطور الصين هو الذي اكتشف خصائص الشاي حوالي 3200 سنة قبل الميلاد. ولم يدخل الشاي أوروبا إلا في القرن السادس عشر.

وقد خلت من ذكره المعاجم العربية القديمة وكتب المفردات.

وقال مايرهوف: إن البيروني ذكر استعمال الصين للشاي.

هناك عدة أنواع مستخدمة من الشاي وهي:

. الشاي الأسود black tea .

. الشاي الأخضر green tea .

. الشاي الألونج Oolong tea .

. الشاي الأبيض.

شاي إيرل جري Earl Grey

شاي تي ستيك t\_stick

## أشجار الشاي

أشجار الشاي هي أشجار معمرة دائمة الخضرة، إذ يُمكن للبعض منها العيش والعطاء لمدة قد تتجاوز خمسين عاماً.

تُوجد في العالم مئات الأنواع من أشجار الشاي، ففي الصين وحدها هناك 300 نوع من الأشجار التي تعطينا أوراق الشاي، إلا أن كل شاي العالم أصله واحد، وهي أوراق "شجرة الشاي" التي اسمها العلمي "كاميليا سينيناس".

والحقيقة أنه لا تُوجد شجرة معينة لا تُعطي إلا شايا أخضر، وأخرى تُعطي فقط شايا أحمر، بل نفس الشجرة يُمكن منها إنتاج شايا أخضر أو شايا أحمر، أو حتى شايا أبيض! ولإيضاح نقول: تحتوي الورقة الخضراء الطازجة من شجرة الشاي على مادتين كيميائيتين معزولتين عن بعضهما البعض ولذا تُعتبران حاملتين، وما يُسهل نشاطهما وتفاعلها مع بعضهما البعض هو التقائهما ووجود الأوكسجين برفقتها. وحينها يحصل التفاعل الكيميائي بينهما لإنتاج مادة جديدة حمراء اللون. وكلما زادت حدة التفاعل، كلما زاد غمق اللون الأحمر، وصولاً إلى اللون الأسود.

وما يتحكم في حدة التفاعل هو ثلاثة أمور رئيسية.

**الأول** منها هو تحرير المزيد من هاتين المادتين الكيميائيتين من أماكن حبسهما منفصلتين داخل تراكيب ورقة الشاي الطازج.

**والثاني**، توفير المزيد من الأوكسجين لها كي يتفاعلا.

**والثالث**، إعطائهما وقتاً أطول للتفاعل وإنتاج المزيد من المادة الكيميائية الجديدة ذات اللون الأحمر.

والأمر أشبه تماماً بما يحصل عند قطع أحدنا التفاحة إلى نصفين. إذ في البداية يبدو لب التفاح أبيض اللون، لكن مع مرور الوقت، وتعرض اللب لأوكسجين الهواء، يتحول اللون الأبيض تدريجياً، بفعل الأكسدة، إلى اللون البني.



وهذا ما يفعله منتجو الشاي بعد تسلمهم الأوراق الطازجة من المزارعين مباشرة بعد قطفها. إذ تبعاً لاختلاف نوعية طريقة "معالجتهم" لأوراق شجرة الشاي هذه، يُنتجون أوراقاً لأربعة أنواع رئيسية من الشاي، أي إما شايا أخضر أو أسود أو أولونغ أو أبيض فضي. ومثلاً، إذا

حافظنا على أوراق الشاي الطازجة دون أي خدوش أو شقوق أو تفتيت لها، فإننا منعنا أكسدة المواد الكيميائية فيها، وحصلنا بالتالي، بعد تجفيف الأوراق السليمة تلك، على شاي أخضر. لكننا إذا شققنا الأوراق أو فتنناها، وعرضناها لأوكسجين الهواء، ثم جففناها، حصلنا في النهاية على أوراق شاي أسود، تُعطي عند غليها مع الماء ذلك اللون الأحمر لمشروب الشاي.

أما إذا شققنا تلك الأوراق شيئاً قليلاً، وضبطنا مدة تعرضها لأوكسجين الهواء، حصلنا على وع "أولونغ" من الشاي. وهو ما يُعطي لوناً أحمرًا خفيفاً، بالمقارنة مع الشاي الأسود عند إعداد إبريق من الشاي.

ولعل من أندر أنواع الشاي ما يُطلق عليه "الشاي الأبيض". ولإنتاجه يتم قطف البراعم الصغيرة، والأوراق الصغيرة فيها، دون الأوراق الكبيرة العادية. ويتم العناية بها برفق بعد القطف، ثم تجفيفها بعناية أيضاً.

### تقاليد شرب الشاي



### Korean tea kettle over hot coal

يتخذ شرب الشاي في بعض البلاد مظهراً جديداً جداً ، وينطبق هذا القول على اليابان ، حيث يرجع إستعمال الشاي إلى قديم الزمان، و يصحب شربه إحتفال وطقوس معقدة، فقد أضاف اليابانيون له واحدة من أهم التقاليد والطقوس الخاصة به وهو ما يعرف بـ "حجرة الشاي" وكانت الحجرة الأولى من إبداع "سينوسويوكي"، وهو أعظم معلمي الشاي وقام في القرن

السادس عشر بوضع أسس طقوس الشاي وإيصال شعائرها إلى حد الكمال تقريباً. ولا تعد حجرة الشاي باهرة من حيث المظهر، فهي أصغر من البيوت اليابانية، بينما القصد عن المواد المستعملة في تشييدها منح الانطباع بالتقشف المهدب.

كذلك الحال عند العرب إذ يؤثرون في بعض الأحيان شاي النعناع على غيره من الأنواع. ومن المعتاد في بريطانيا إضافة قليل من اللبن إلى كل فنجان من الشاي، كما يضيف بعضهم ملعقة أو إثنين من السكر، إلا أن هذه الطريقة في شرب الشاي ليست عالمية بأي حال من الأحوال. فالروس مثلاً يضيفون إليه شريحة من الليمون ويشربونه في الكوب. وأهالي التبت عادة يضيفون الزبد إلى الشاي، ويحصل أهالي هذه الدولة على الشاي من الصين في صورة قوالب مضغوطة تشبه قوالب الطوب، فيقطعون من القالب قطعة مناسبة ويضعونها في وعاء به ماء بارد، ثم يغلونه حتى يصبح المنقوع أسود داكن اللون، بعد ذلك يضيفون إليه قليلاً من الملح يعقبه قطعة من الزبد الزنخ.

ويقال أن أهالي التبت يشرب الفرد منهم من 30 إلى 40 فنجاناً من هذا المشروب كل يوم.

## طرق تحضير الشاي

### طريقة تحضير الشاي الفرط (الأوراق الطويلة أو الحبيبات)

الطريقة المثلى لإعداد الشاي من حبيبات الشاي أو الأوراق الطويلة تكون باستخدام الآنية المصنوعة من الخزف أو الفضة أو الفولاذ المقاوم للصدأ.

اتبع الخطوات التالية و سوف تستمتع بتجربة إعداد و شرب الشاي في كل مرة.

- يجب التخلص من الماء الذي سبق غليه قبل إعادة ملء الغلاية بالمياه العذبة.
- اغسل إبريق الشاي بالماء الساخن
- أضف ملعقة صغيرة واحدة من الشاي الفرط لكل شخص و أضف ملعقة إضافية لإبريق الشاي.
- أضف الماء المغلي إلى الشاي الفرط داخل إبريق الشاي
- قم بتحريك محتويات الإبريق بعد دقيقتين
- اغلي الشاي على نار هادئة لمدة لا تقل عن ٣ دقائق ولا تزيد عن ٥ دقائق.

- أفرغ الشاي في الأكواب باستخدام مصفاة لإزالة حبيبات الشاي أو الأوراق الطويلة.
  - أضف السكر، الحليب، أو الليمون حسب الرغبة
  - يجب أن يخزن الشاي في مكان بارد وجاف و بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة و المواد ذات الرائحة القوية، فالشاي سريع التأثر بالعوامل الخارجية.
- ينصح بتخزين الشاي في درجة حرارة أقل من ٢٥ درجة مئوية و نسبة رطوبة أقل من ٦٠٪  
يعد الشاي من المواد الغذائية الآمنة و التي يمكن تخزينها و استهلاكها بأمان خلال الفترة الزمنية التي يوصى بها على العبوة، و لأفضل النتائج ينصح باستهلاك المنتج فور شرائه.



## تعليمات غلي الماء

### للشاي الأسود

اغلي الماء إلى أن تصل درجة الغليان إلى ١٠٠ درجة مئوية. يسمي الصينيون هذه المرحلة من الغليان بالتدفق المشتعل.

### للشاي الأخضر و الأولونغ

درجة الغليان المثلى هي ٩٠ درجة مئوية. أو حين رؤية خط متتالي من الفقائيع الصغيرة الصادرة من الجزء الأسفل من الغلاية. يسمي الصينيون هذه المرحلة من الغليان بخيوط اللؤلؤ.

### للشاي الأبيض وبعض أنواع الشاي الأخضر

يستخدم الماء فور ظهور الفقائيع الصغيرة في الجزء الأسفل من الغلاية. يسمي الصينيون هذه المرحلة من الغليان بعين السمكة.

#### ملاحظات هامة

- ❖ عدم غلي الماء المغلي سابقا.
- ❖ عدم غلي الماء لفترات طويلة.

#### طريقة تحضير أكياس الشاي

- ❖ قم بوضع كيس واحد من أكياس الشاي في الكوب.
- ❖ أضف الماء المغلي.
- ❖ اترك الشاي يتغلغل في الماء لمدة ثلاثة دقائق، ولا تزيد عن ٥ دقائق
- ❖ قم بتحريك الشاي عدة مرات، ثم قم بإزالة كيس الشاي.
- ❖ أضف السكر، الحليب، أو الليمون حسب الرغبة.

#### ملاحظات هامة

- ❖ لا تقم بغلي أكياس الشاي في الإبريق.
- ❖ لا تترك كيس الشاي في الكأس عند التقديم.
- ❖ لا تقم بحفظ الشاي في الترمس.

اتبع هذه القواعد و الخطوات البسيطة و سوف تستمتع بكوب من الشاي، في كل مرة.

### الشاي الأسود

يحضر من أوراق الشاي الأخضر بعد القيام بعملية الأكسدة، وكلا النوعين ينشطان الجهاز العصبي بصورة سلبية عبر تعطيل مستقبلات عصبية في المخ كما أنهما يذيان بعض الدهون ويجرقان سعرات حرارية عالية. والشاي به مضادات أكسدة **polyphenols** و **flavonoids**. ورغم أن الشاي منبه لوجود الكافيين إلا أنه يُمكن أن يسبب لبعض متناوليهِ شعوراً بالوهن والضعف والإمساك وسوء الهضم والأرق.

أثبتت العديد من الدراسات الاكاديمية في السويد واليابان وفي بريطانيا والولايات المتحدة أن للشاي الأسود فوائد صحية كثيرة وقابلية على زيادة مناعة جسم الإنسان من الأمراض. ومن هذه الفوائد:

يساعد الشاي على خفض نسبة الاصابة بمرض سرطان المبايض بنسبة 46 % في النساء اللاتي يشربن فنجانين أو أكثر من الشاي يوميا مقارنة بمن لا يشربن الشاي.

وقد توصلت دراسة إلى أن شرب الشاي الأسود أو الأخضر يبطئ من نشاط انزيم **اكتيلكولين** المسئول عن الزهايمر.

الشاي الاخضر والاسود يحتويان على مولدات للمضادات القلوية وهذا يساعد على تقوية وتحفيز جهاز المناعة ضد الأمراض عند الإنسان.

تؤثر مكونات الشاي على الشرايين بشكل يمنع تكون تجلط الكوليسترول على الجدران الداخلية للأوعية الدموية لاحتوائه على مادة مضادة للتأكسد يطلق عليها اسم **فلافونويدز**.

كذلك فقد اكتشف العلماء في جامعة طوكيو الطبية أن تناول كوب من الشاي بعد الوجبات الدسمة الثقيلة يساعد في تقليل الآثار المؤذية للطعام الدسم على الجسم.

يعكف العلماء في وزارة الزراعة الأمريكية على دراسة النشاط البيولوجي لمركبات الشاي

لاستخدامها في معالجة تشكيلة واسعة من الأمراض. وتجري الأبحاث حاليا حول تأثير الشاي على مستويات السكر في الدم وعملية الأيض والسرطان.



### الشاي الأخضر



يستهلّك الشاي الأخضر أكثر من الشاي الأسود في اليابان والصين وبعض الدول الآسيوية الأخرى وأصبح أكثر شعبية من الشاي الأسود في الدول الغربية. اكتشفه الصينيون قبل نحو خمسة آلاف سنة. وأوراقه من نفس أوراق نبات الشاي الأسود *Camellia sinensis* وهي شجيرة أصلها من آسيا والإختلاف في طريقة التحضير فقط حيث أن الشاي الأخضر يجفف سريعاً بالبخار بينما الشاي الأسود تفرم الأوراق وتعجن وتتخمّر ثم تجفف ولهذا بها نسبة عالية من مادة تينين. توجد بالشاي الأخضر مركبات **polyphenols (Epigallocatechin Gallate (EGCG) و bioflavonoid** . وبه مادة تانين وزيت عطري وثيوفيللين، تظل أوراق الشاي الأخضر موادها كما هي لأنها لم تخمر. ولذلك فهو أنفع قليلاً من الشاي الأسود وأقل ضرراً منه إلا أن كليهما ضار أضراراً لا ينبغي تجاهلها بسبب مادة الكافيين. يستخدم بعض الصينيين الشاي الأخضر كعلاج للصداع النصفي. وهناك اعتقاد أن الشاي له بعض الفوائد للأسنان لوجود مادة الفلورايد به. -خرج الباحثون بدراسة جديدة تؤكد أن تناول فنجان من هذا الشاي يحمي اللثة والأسنان ويقاوم البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريهة.

### الشاي الأخضر يحمي من السرطان:

-أظهرت الاحصاءات أن نسب الوفاة بسبب السرطان في اليابان منخفضة عن مثيلاتها في بلاد أخرى بدرجة كبيرة في الرجال والنساء، واستدعى هذا الانخفاض اهتمام العلماء لدراسة كيفية الوقاية من السرطان. واكتشف العلماء بعد دراسة نسب الإصابة بالسرطان في المدن والبلاد المختلفة أن المناطق المنتجة للشاي الأخضر والمستهلكة له تحتفظ بنسب منخفضة بصورة ملحوظة من الإصابة بالسرطان عموماً، ومن سرطان الجهاز الهضمي (المعدة والمريء والكبد) خاصة. -ولاحظت الدراسة أن سكان هذه المناطق المنتجة للشاي الأخضر يشربونه يومياً حيث يكون مركزاً وقوياً، إذ يستمرون في إضافة أوراق الشاي الخضراء الى أباريق الشاي حتى يزداد تركيزه. من هنا خرج العلماء بنظرية أن الشاي الأخضر مرتبط بطريقة ما بالوقاية من السرطان.

-وأكد العلماء نظريتهم هذه عن طريق اجراء التجارب على الفئران، حيث تم حقن الفئران بخلايا سرطانية لكي تنمو مكونة أوراما، ثم تم اعطاء مجموعة منها خلاصة الشاي الأخضر، فيما لم يتم اعطاء مجموعة فئران أخرى مصابة بالسرطان أي شيء، وذلك للمقارنة التي أظهرت انخفاضاً ملحوظاً في نمو الأورام في الفئران التي تناولت خلاصة الشاي الأخضر. و جدير بالذكر أن الشاي الأخضر يفيد أيضاً في الوقاية من الإصابة بسرطان الحلق والبروستاتا. -أثبتت الأبحاث أن الرجال الذين يشربون ثلاثة إلى أربعة كؤوس من الشاي الأخضر في اليوم، معرضين أقل من غيرهم لإصابة بسرطان البروستاتا.

### الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون

يساعد الشاي الأخضر على حرق الدهون لان تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية. فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يومياً يحرق 200 سعر حراري إضافي يومياً. كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير. يضع بعض الناس أكياس الشاي الأخضر بعد غليها على الجيوب تحت العين لاعتقادهم أنها يمكن أن تعالج الإنتفاخ. الشاي الأخضر مفيد في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والجلطات الدماغية، بل وحتى بعض أنواع السرطان. يقول العلماء إن الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التهابات المفاصل، أو الروماتزم كما يعرف على نطاق واسع. يقول الباحثون من جامعة شيفيلد البريطانية إنهم وجدوا مكونين في الشاي الأخضر لهما القدرة على الوقاية من بعض أنواع التهابات المفاصل من خلال عزل نوع من الأنزيمات التي تتلف المفاصل.

ويقول الدكتور ديفيد بوتل من جامعة شيفيلد إنه ربما فات الآوان بالنسبة لمن يعاني من التهابات حادة في المفاصل، لكنه إذا تحول شرب الشاي الأخضر إلى عادة يومية يمكن أن يجعل الإنسان يشعر بفوائده لاحقاً.

وتوصلت دراسة يابانية إلى أن شرب الشاي الأخضر بانتظام يحمي من الإصابة بانسداد في نسيج القلب العضلي.

وأوضحت الدراسة أن هذا المرض يحدث عند حصول جلطة دموية تعمل على انسداد أحد الشرايين التاجية مما يجرم عضلة القلب من الدم والأكسجين. وقد أجريت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية على 393 مريضاً يعاني الكثير منهم من ضغط الدم ومن ارتفاع في نسبة الكولسترول ومن السكري فتبين أن الأشخاص الذين يشربون على الأقل كوباً واحداً من الشاي الأخضر في اليوم ينخفض لديهم خطر الإصابة بانسداد في نسيج القلب العضلي بنسبة 42 بالمائة مقارنة بالذين لا يشربون الشاي الأخضر فهاثيا.

أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يحمي من زيادة نسبة الكولسترول والدهون في الدم كما يساعد على جريان الدم بشكل أفضل في حالات تصلب الشرايين. بالإضافة لهذا فإن استهلاك الشاي الأخضر يزيد من قوة وفعالية الأدوية الوقائية المقاومة للسرطان. هذا ما أكده باحثون يابانيون مختصون في الاجتماع السنوي لجمعية السرطان اليابانية في طوكيو. وأوضحت الدكتورة (ماسامي سوجانوما) الأخصائية في مركز سيناما بريفيكتشرال الياباني أن اتحاد مادة كيميائية موجودة في الشاي الأخضر مع أدوية السرطان يزيد فعالية هذه الأدوية بحوالي 30 مرة.

## الشاي الألونج



هو شاي صيني ومعنى الكلمة التين الأسود. وهو نوع من أنواع الشاي الذي يتعرض إلى عملية أكسدة خفيفة وليست كاملة مثل الشاي الأسود، ويكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاي الأخضر الذي لا يتعرض للأكسدة، والشاي الأسود الذي يتعرض إلى الأكسدة الكاملة.

## الشاي الأبيض

يعتبر الشاي الأبيض من أندر أنواع الشاي، وهو مشروب خفيف الطعم، وإنتاجه يتم قطف البراعم الصغيرة لشجرة الشاي وكذلك الأوراق الصغيرة بعناية ورفق، ويتم تجاهل الأوراق الكبيرة والعادية، ويتم تخفيفها بعد ذلك بعناية أيضاً. ويؤكد خبراء التغذية على أن دول العالم المتقدم بدأت في تداول نوعية معينة من الشاي يطلق عليها الشاي الأبيض ويحتوي على مركبات البوليفينول وهي تعمل على تقوية الجهاز المناعي للجسم والحماية من السرطان. وكان الشاي الأخضر يحتل المرتبة الأولى في هذا المجال بالمقارنة بالشاي التقليدي إلا أن الشاي الأبيض بدأ يحتل هذه المرتبة نظراً لتمتعه بطعم ومذاق جيد.

والشاي الأبيض عبارة عن الأوراق الصغيرة جداً في مرحلة التفتح من البراعم، وتتميز هذه الأوراق بوجود كمية من الشعيرات الزغبية البيضاء من السطح السفلي لكل ورقة، ولهذا السبب أطلقوا عليه اسم الشاي الأبيض.

وتعتبر الصين واليابان من أهم الدول المنتجة والمصدرة لهذا النوع من الشاي. الشاي الأبيض أفضل لصحة الإنسان من الأخضر والأسود فقد بحثت مئات الدراسات في الخصائص الصحية للشاي الأخضر والأسود، لكن الدراسة الجديدة حولت الاهتمام نحو الشاي الأبيض الذي يتفوق في مزاياه الطبية على كلا النوعين، فقد وجد الباحثون أن استخدام أوراق الشاي سواء كان من النوع الأخضر أو الأسود دون معالجتها. يضمن الشاي الأبيض الحصول على أكبر مقدار ممكن من المواد المفيدة المضادة للأكسدة التي تعرف بمركبات (بوليفينول) النشطة فقد وجد الباحثون عند اختبار قدرة هذا الشاي على عكس الطفرات الموجودة في خلايا البكتيريا أن فاعليته كانت أقوى من النوع الأخضر نظراً لوجود أنواع إضافية من مركبات (بوليفينول) القوية وكميات أكثر من مركبات (ميثلزانتين) كالكافيين وثيوبرومين التي تمنحه صفاته المقاومة للطفرات. من جانب آخر أثبت باحثون مختصون أن بالإمكان تخفيف حالات الأكزيما والطفح الجلدي بشرب ثلاثة أكواب يومياً من الشاي.



ويتوقع الباحثون أن مركبات ( بوليفينول) المعروفة بقوتها كمواد مضادة للأكسدة هي المسؤولة عن الخصائص الوقائية للشاي الذي يخضع لعمليات معالجة أقل من الشاي الأسود العادي وخاصة في إيقاف التفاعلات الجلدية المسببة للأكزيما.



## شاي إيرل غراي Earl Grey



نوع جديد من الشاي وهو شاي أسود معطر ذو طعم فريد جداً ويخلط بالبرتقال شجرة برجموت وهو ما يعطيه الرائحة والنكهة الطيبة المذاق.

### فوائد شاي ايرل جراي

هل أنت من عشاق شاي "ايرل غراي"؟

حسناً، تناول كوب من شاي "ايرل غراي" يوميا يمكن أن يخفض الكوليسترول "السيئ"، ويحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وفقا للعلماء والتي ظهرت الأبحاث في مجلة الأغذية الوظيفية. يحتوي "ايرل غراي" أو الشاي الأسود على مستخلص من حمضيات البحر الأبيض المتوسط التي تسمى البرغموت التي يعتقد العلماء الآن أنها مغذية للقلب، ويمكن أيضا أن تكون بنفس فعالية الستاتين. ( الستاتين هو دواء عجائبي يستخدم للسيطرة على الكوليسترول) ولكن قد يكون لها آثار جانبية على بعض المرضى. البرغموت يعطي شاي "ايرل غراي" طعما ورائحة مميزة لهذا الشاي الشعبي.

استخدم الباحثون من جامعة كالابريا الإيطالية تركيزا من HMGF على البروتينات التي تسبب أمراض القلب والكوليسترول "السيئ". ثم قاموا بمقارنة آثار العقاقير المنخفضة للكوليسترول التي تستخدم لعلاج نفس البروتينات كما وجدوا بأن مستخلص البرغموت مع HMGF يعملان معا بنجاح. وبصرف النظر عن خفض مستويات LDL أو ما يسمى الكوليسترول السيء الذي يؤدي إلى أمراض القلب، فقد ارتفع أيضا HDL، الذي يعرف باسم الكوليسترول الجيد. لطالما كانت الحمضيات جزءا من حمية البحر الأبيض المتوسط، وينظر إليها في جميع أنحاء العالم باعتبارها واحدة من أفضل الطرق للتخلص من مرض القلب.

## فوائد الشاي

- أما بالنسبة لفوائد الشاي فقد أثبتت الدراسات أن منافعه غذائية وصحية :
- 1) يساعد على تقوية مناعة الجسم.
  - 2) يخفّض من نسبة الإصابة بسرطان المبيض والثدي عند النساء والبروستاتا عند الرجال وذلك بفضل غنى الشاي بالبوليفينول المضاد للأكسدة.
  - 3) يبطئ الشاي الأسود والأخضر من نشاط أنزيمات مسببة لمرض ألزهايمر. ينشط الشاي الذاكرة.
  - 4) يساعد على مكافحة الجلطات عبر منع تراكم الكوليستيرول في الأوعية.
  - 5) يساعد على حرق الدهون ويقوي الأسنان ويقي من التهابات المفاصل، وحتى أنه يزيد من فاعلية الأدوية المضادة للسرطان.
  - 6) يدافع عن الجسم ضد الأشعة فوق البنفسجية.
  - 7) يحدّ من تصلب الشرايين، وانسدادها.
  - 8) يزيد اليقظة.
  - 9) يحارب الإجهاد، ويساعد على الهضم. حيث يشربه اليابانيون مع الأكل.
  - 10) يعزز قوة الشعر، يحارب الصداع وتعب العيون واحمرارها، العطش، الأرق، الغثيان، وفقدان الشهية، والسعال مع البلغم.
  - 11) الشاي الأخضر، وهو إكسير الجمال الطبيعي، من منافعه الجميلة أنه يحارب الشيخوخة، يساعد على الحفاظ على بشرة شابة إذا شُرب مرة كل يوم.
  - 12) الشاي هو بديل لأولئك الذين لا يشربون 1.5 لتر من المياه يومياً لذا فهو يرطب البشرة. ويساعد في التخلص من سموم الجسم.
  - 13) الشاي الأخضر هو مشروب مدر للبول ويساعد الجسم على التخلص من السموم.
  - 14) يشد الشاي الأخضر نسيج الجلد ويقلل العيوب فيه.
- لكل أنواع الشاي فضائل الأخضر كالأسود. لكن هل تعلمين أن الشاي الأسود يمكن أن يقلل 45 في المئة من الكورتيزول، هرمون الإجهاد؟

## بعض أضرار الشاي علي صحتك

نتناول أكواب الشاي بشكل مبالغ فيه يوميا، فنحن نشربه باستمرار سواء قبل الطعام أو بعده، مما يعود على صحتنا بأضرار بالغة، هذا ما أثبتته الدراسات الحديثة حول تأثير الشاي على الصحة. ومن هذه الأضرار:

### الشاي والخفقان:

الخفقان هو الشعور بضربات القلب، أو الإحساس بوجود ضربات سريعة وقوية في القلب. وكثيرا ما تحدث تلك الضربات المبكرة عند الإفراط في تناول الشاي أو المنبهات الأخرى التي تحتوي على الكافيين أو الإكثار من التدخين.

### الشاي والحديد:

أظهرت دراسة علمية حديثة أن شرب فنجان واحد من القهوة الأجنبية مع الطعام ينقص امتصاص الحديد من وجبة هامبرجر مثلا بمقدار 39% وينصح الذين يفضلون شرب القهوة والشاي مع الطعام أن يؤخروا ذلك بقدر ساعة أو ساعتين بعد الانتهاء من وجبة الطعام. يمكن أن يرفع الشاي ضغط الدم بسبب وجود مادة الكافيين فيه.

### كما أن الإفراط في شرب الشاي ينتج عنه أمراض عديدة منها :

- 1- الغثيان وفقدان الشهية وكذلك تناوب حاليّ الإمساك و الإسهال.
- 2- تُصاحب مادة الكافيين مادة الثاين الحامضة والقابضة وهي بدورها تزيد من حموضة المعدة إضافة إلى الأثر القابض على شرايين المعدة مما يؤدي إلى الشعور بالمغص.
- 3- تتحد مادة الثاين مع بعض المعادن المهمة في الجسم مؤلفة مركّبات غير قابلة للذوبان والامتصاص، مما يؤدي إلى حرمان الجسم من هذه المعادن (الحديد والزنك مثلا).
- 4- يقوم الكافيين بتنشيط خمائر الكبد.
- 5- يؤدي شرب الشاي الساخن جدا إلى إلحاق الضرر بالغشاء المخاطي للبلعوم والمريء، مما يهيئ الخلايا السرطانية للنمو لدى بعض الأشخاص.
- 6- يجب على المرأة الحامل تجنب الشاي أثناء فترة حملها، إذ يسبب تشوهات خلقية في الجنين.

7-يسبب الشاي تقرحات والتهابات في المعدة.

وهناك بعض التحذيرات من شرب الشاي الأخضر لمن يعانون من الحالات التالية:

**فقر الدم:** يمكن أن يزيد الشاي الأخضر فقر الدم سوءا.

**التزيف:** يمكن أن يزيد الكافيين من التزيف، فلا تشرب الشاي الأخضر إذا كنت تعاني من التزيف.

**مرضى السكري:** يمكن أن يؤثر الكافيين على صعوبة التحكم في سكر الدم.

**أمراض الكبد:** يمكن أن تزيد مستخلصات الشاي الأخضر من سوء حالات مرضى تليف الكبد.

**ارتفاع ضغط الدم:** يمكن أن يزيد الكافيين من ارتفاع ضغط الدم عند المصابين بارتفاع ضغط الدم خاصة عند تناوله بكثرة.

**هشاشة العظام:** يمكن أن يؤدي كثرة تناول الشاي الأخضر إلى زيادة كميات الكالسيوم الخارجة مع البول. وينبغي أن يقتصر تناول الشاي الأخضر ما لا يزيد عن كوبين إلى ثلاث يوميا.

مرضى حصوات الكلى ومرضى القرحة المعدية أو قرحة الأثني عشر.

### لا تشرب الشاي الأخضر في الحالات الآتية

- إذا تم غليه كثيراً بحيث تحول لونه إلى اللون البني الغامق، حيث يسبب إضطراب في عضلة القلب وإمساك وكسل بالجهاز الهضمي.

-على الريق والمعدة فارغة وأثناء الجوع، حيث يكون طبقة (كيتينية) على الغشاء الداخلي للمعدة والأمعاء، مما يمنع خروج عصارات الهضم ويسبب إمساكاً وعسر هضم -بعد الاكل مباشرة، حيث يسبب عسر للهضم، لذلك يفضل شربه بعد ساعة من تناول الأكل.

## الفهرس

الصفحة	الموضوع
3	مقدمة
4	أنواع الشاي
6	تقاليد شرب الشاي
7	طرق تحضير الشاي
9	تعليمات غلي الماء
10	الشاي الأسود
12	الشاي الأخضر يحمي من السرطان:
13	الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون
15	الشاي الألونج
16	الشاي الأبيض
19	فوائد الشاي
20	بعض أضرار الشاي علي صحتك
21	لا تشرب الشاي الأخضر في الحالات الآتية