



الشاي الأخضر

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:
إعداد الطالب:
تاريخ البحث:

الشاي الأخضر يعتبر الشاي الأخضر من أنواع الشاي المنتشرة بكثرة حول العالم، ويمتاز عن الأسود بأنه لا يتم تخميره، فلا يتعرض للأكسدة خلال التصنيع. وقد كان الشاي الأخضر وما زال موضوعاً للدراسات والأبحاث لإثبات الفوائد العلاجية التي ارتبطت به، وقد أثبتت العديد من هذه الدراسات أهميته للحفاظ على صحة القلب والشرايين، كما يساعد في تقوية الذاكرة، وحماية كبار السن من الإصابة بالزهايمر، ويساعد في حماية الأسنان من الإصابة بالتسوس.

طرق تحضير الشاي الأخضر:

✚ نختار أوراق الشاي الأخضر ذات الجودة العالية، ومن الممكن أن نجد الشاي الأخضر بأنواع متعددة في المحال التجارية.

✚ نضع مقدار ملعقة صغيرة من أوراق الشاي في كوب.

✚ نضيف الماء المغلي للشاي ونغطيه لمدة خمس إلى عشر دقائق.

✚ نقدم الشاي الأخضر ومن الممكن تحليته بالقليل من العسل، أما إذا كان شربه كجزء من الحمية الغذائية لإنقاص الوزن يُقدّم بدون إضافة مُحلّيات.

فوائد الشاي الأخضر:

الشاي الأخضر يحتوي على العديد من العناصر الغذائية، والتي من أهمها: فيتامينات المجموعة ب، وحمض الفوليك، والمنغنيز، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكافيين والعديد من مضادات الأكسدة، وهذه التركيبة المفيدة للشاي أخضر هي ما جعلته مفيداً جداً، إذا تمثلت فوائده في الآتي:

1. حماية الجلد من التصبغات والتجاعيد

مضادات الأكسدة القوية الموجودة في الشاي الأخضر جعلته مساهماً جيداً في حماية الجلد من تأثيرات أشعة الشمس، وذلك عبر تحييد الجذور الحرة التي تنتجها الشمس مما يُسبب شيخوخة الجلد.

2. المساهمة في خفض الوزن

من فوائد الشاي الأخضر أنه قد يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم، وبالتالي يساعد في خسارة الوزن. العوامل المسؤولة عن زيادة عملية التمثيل الغذائي في الشاي الأخضر هي على الأرجح مادة الكافيين ومادة البوليفينول الموجودة في أوراق الشاي.

3. الحد من ارتفاع ضغط الدم

وُجد أن الشاي قد يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، إذ إن مكونات الشاي الأخضر وخاصةً البوتاسيوم يُساهم في تحسين مرونة الأوعية الدموية، ويجعلها تضح الدم بشكلٍ أفضل.. كما أن الشاي الأخضر قد يُساهم في خفض الكوليسترول الضار في الجسم، وهذا يحد من الإصابة بأمراض القلب.

4. تعزيز صحة الأسنان

وُجد أن شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يوميًا قد يحافظ على صحة الأسنان، وقد يمنع أمراض اللثة التي تُسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة.

تجدر الإشارة إلى أنه ينخفض لدى الأشخاص الذين شربوا ما لا يقل عن كوب واحد من الشاي الأخضر يوميًا خطر فقدان 19% من أسنانهم مقارنةً بالذين لم يشربوا الشاي الأخضر كل يوم.

5. تحسين الذاكرة

يُساهم الشاي الأخضر في تحسين الذاكرة ووظائف الدماغ، وهذا بسبب محتواه من مضادات الأكسدة والأحماض الأمينية التي تعمل على إرخاء العضلات وزيادة الشعور بالهدوء، وتحفيز نشاط الدماغ وتحسين الذاكرة.

6. المساهمة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان

من أبرز فوائد الشاي الأخضر المنتشرة أنه قد يحد من احتمالية الإصابة بأنواع السرطانات، وذلك بسبب محتواه العالي من مضادات الأكسدة.

الجدير بالذكر أن هذه الفائدة قيد الدراسة إلى يومنا هذا، فيوجد العديد من الدراسات في ما يخص الأمر لكنها متناقضة.

7. فوائد أخرى

وتشمل:

التقليل من التوتر وتعزيز الاسترخاء.

الحد من الإصابة بالسكري.

أما بالنسبة لأضرار الشاي الأخضر فتقتصر على الآتي:

1. أضرار مادة الكافيين، وفي حال استهلاكه بكمية كبيرة فقط.
2. الغثيان لدى بعض مستهلكيه.
3. اضطرابات هضمية في حالات نادرة.

وحيث إنه في الشاي الأخضر مستويات عالية من المواد المضادة للأكسدة التي قد تُساهم في تعزيز نظام المناعة وهذا قد يُقلل من خطر نزلات البرد أو الإنفلونزا بنسبة 23% ويقلل من مدة المرض بنسبة 36%. كما أن البوليفينول الموجودة في الشاي الأخضر قد يساهم في الحد من تكاثر فيروس الإنفلونزا إلا أنه يفضل عدم شرب الشاي الأخضر قبل النوم بشكل مباشر لاحتوائه على نسبة من مادة الكافيين، ولكن في المقابل فإن الشاي يحتوي على عناصر مهدئة، لذلك فإنه ينصح بشرب الشاي قبل النوم بما يقارب 2-3 ساعات للمساعدة على تحسين جودة النوم.