

الشاي الأخضر قد يسهم في الوقاية من أمراض العيون الشائعة



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

21/02/2010

نافذة مصر / وكالات

كشف باحثون أن مواد يحويها الشاي الأخضر قد تساعد في الوقاية من بعض أمراض العيون الشائعة، كـ"الغلوكوما " المعروف بـ"المياه الزرقاء" ووجد البحث الذي أجرته "الجامعة الصينية في هونغ كونغ" أن العدسة والشبكية وأجزاء أخرى من العين تمتص المادة الموجودة في الشاي الأخضر والمعروفة باسم "كاتشينز" (catechins).

ويعتقد الخبراء أن لاـ"كاتشينز"، وهي مادة ثبت لها تأثيرات مضادة للأكسدة، خصائص حامية تقي الجسم من الأضرار التي قد يتسبب بها الأوكسجين إلا أن الباحث، شي بيوي بانغ، وفريق العمل من قسم طب وجراحة العيون والعلوم البصرية من الجامعة الذين قاموا بالدراسة، لم يتوصلوا إلى تحديد كيفية انتقال "الكاتشينز" من الفم إلى الجهاز الهضمي ثم العين.

وفي الدراسة، قام الفريق العلمي بتقديم الشاي الأخضر إلى فئران مختبرات ومن ثم إخضاعها لاختبارات لتحديد مدى تأثيرها بالكاتشينز.

وتأكد للباحثين تأثير المادة وفاندها في الحد تأثير الإجهاد التأكسدي على العين وحتى 20 ساعة.

وقال الباحثون: "نتائجنا تشير إلى أن استهلاك الشاي الأخضر قد يفيد العين ضد الإجهاد التأكسدي".

ويذكر أن الإجهاد التأكسدي يضعف عدسة العين، وتوفرت العديد من الدلائل العملية التي تثبت أن إعتام العدسة وارتفاع ضغط العين له علاقة بارتفاع عوامل التأكسد وقلة مضادات التأكسد في الجسم.

ويشار إلى أن الغلوكوما هي مرض يصيب العصب البصري وفي حال إهمال العلاج فإن المريض سيصاب بالعمى، ويتم كشفها بقياس الضغط داخل العين، ففي حال كان الضغط أعلى من 21 "ملم ز" يكون المريض مصاب بالغلوكوما.

ويوضح الباحثون أن مركبات كاتشينز هي من المواد التي يعتقد بأنها قادرة على حماية العين، شأنها شأن فيتامين "و" ، فيتامين "ج"، ومادتي لوتين وزيازانثين، وهما من الكاروتينويدات الشهيرة، إلا أنه لم يكن معروفاً ما إذا كانت مركبات الكاتشينز يمكن أن تمر عبر الجهاز الهضمي لتصل إلى أنسجة العين.

ويستخلص الشاي من نبتة تعرف باسم (*camellia sinensis*) ويتكون بشكل رئيس من مركبات كاتشينز ، والتي تمتلك خصائص تجعلها من مضادات التأكسد القوية ومنها مركب إبيكاتيكين، وجالوكاتيكين، وإبيجالوكاتيكين، بالإضافة إلى أن لها تأثيرات - من الناحية الفسيولوجية- على أنسجة الجسم.

ويحضر الشاي الأخضر بأشكال مختلفة منها الأخضر والأسود، ويحتوي الشاي الأخضر على مواد مضادة للأكسدة أكثر من الأسود، كما أن طريقة تصنيعه تختلف إذ أن المواد المؤكسدة يفقدها الشاي الأسود أثناء التصنيع.

وتضاف الدراسة الأخيرة إلى فوائد الشاي الأخضر التي كشفت أبحاث أخرى أنه يمكن أن يحمي شرايين القلب بإبقائها مرنة وممددة، وبالتالي جعلها أكثر قدرة على تحمل التغيرات الدائمة في ضغط الدم.