

### 3 أكواب شاي يوميا تشكل درعا واقيا ضد أمراض القلب والسكر



الاثنين 20 فبراير 2012 12:02 م

تنصح الأبحاث الطبية الحديثة بأهمية تناول ثلاثة أكواب من الشاي أو أكثر يوميا لتشكل درعا واقيا للوقاية من أمراض القلب والسكر خاصة النوع الثاني[]  
وأظهرت الأبحاث الطبية التي جرت بجامعة "واشنطن" الأمريكية أن الانتظام في تناول الشاي سواء لوحده أو مع إضافة القليل من الحليب يساعد على تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب وذلك عن طريق خفض مستوى الكوليسترول السييء في الدم والسكر[]  
وأرجع الباحثون فوائد الشاي لاحتوائه على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة ومادة "الفلافونيد" الواقية من الإصابة بأمراض القلب[]  
وتشير الدراسة إلى أن كوبا من الشاي يوفر ما بين 150 إلى 200 مليجرام من مادة "فلافونيد" ومضادات الأكسدة ليصبح في مقدمة المصادر الطبيعية الهامة الغنية بهذه المادة ومضادات الأكسدة, حيث أن تناول كوبين من الشاي يعادل تناول خمس حصص من الخضروات الغنية بمضادات الأكسدة[]  
وتلعب مضادات الأكسدة ومادة "الفلافونيد" دورا هاما وحيويا في تقليل فرص الإصابة بالالتهابات وتقليل فرص تكون الجلطات بالاضافة إلى تعزيزها لكفاءة دور الاوعية الدموية في نقل الدم إلى الاجهزة الحيوية المختلفة في الجسم .  
وكانت الأبحاث الطبية قد أجريت على 87 متطوعا تناولوا ثلاثة أكواب من الشاي يوميا لمدة 12 أسبوعا, حيث لوحظ تحسن ملموس في كفاءة وأداء الأوعية الدموية والشرايين بالاضافة إلى تراجع مخاطر الإصابة بأمراض القلب[]  
من ناحية أخرى, تشير البيانات إلى أن 80% من البريطانيين المعروف عنهم عشقهم لتناول الشاي يتناولون نحو 165 مليون كوب يوميا[]  
أش ا