

تعرف على الفوائد الجمة للشاي في يومه العالمي

الأحد 21 مايو 2023 05:26 م

تُقر الأمم المتحدة يوم 21 مايو من كل سنة، يومًا عالميًا للشاي، وقد تبنت القرار في 21 ديسمبر/كانون الأول 2019، وتحتفل منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (الفاو) بهذا اليوم [] ويهدف اليوم العالمي للشاي إلى زيادة الوعي بالتاريخ الطويل والأهمية الثقافية والاقتصادية العميقة للمشروب في جميع أنحاء العالم، وأيضًا ترويج الإجراءات الجماعية وتعزيزها لتنفيذ الأنشطة لصالح الإنتاج والاستهلاك المستدامين للشاي [] ويُعد الشاي من أكثر المشروبات استهلاكًا في العالم بعد الماء، ويُشكل إنتاجه وتجهيزه وسيلة عيش رئيسة لملايين الأسر في البلدان النامية [] ويشرب الشاي أكثر من ثلثي سكان العالم، وهو مصنوع من ورقة شجيرة تسمى كاميليا سينينسيس *Camellia sinensis*، وعادة تُنقع الأوراق في ماء ساخن بضع دقائق ثم يُقدّم المشروب [] البعض يشرب الشاي مع السكر، أو يضيف إليه الحليب وبهارات أخرى، كما يحب البعض إضافة أعشاب أخرى إلى الشاي مثل النعنع [] والبعض أيضًا يشرب الشاي مثلجًا [] وخلصت دراسة علمية في 2022 إلى أن تناول 4 أكواب يوميًا من الشاي على الأقل يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني []

ما الفرق بين الشاي الأخضر والأسود؟

يجفف صانعو الشاي الأوراق ويسحقونها لإخراج زيوتها، ثم قد يعرضونها للهواء لفترة من الوقت اعتمادًا على نوع الشاي الذي يريدون صنعه، وتسمى هذه العملية "التخمير"، وهو تفاعل كيميائي يؤثر في نكهة الأوراق ويحولها إلى اللون البني، وكلما تخمرت أوراق الشاي مدة أطول زادت كمية الكافيين فيها [] وأوضح باحثون صينيون أن الشاي يمكنه أن يقلل من خطر الإصابة بالسكري بنسبة 17%، لا سيما عند إضافة الحليب إليه [] وقال الباحث الرئيس للدراسة إكسيانغ لي من جامعة ووهان للعلوم والتكنولوجيا الصينية في تصريحات نقلتها صحيفة الغارديان البريطانية "نتائجنا مثيرة لأنها تشير إلى أن عادة بسيطة مثل شرب 4 أكواب من الشاي يوميًا يقلل خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري".

فوائد جمة

ويُعد الشاي الأسود مشروبًا كلاسيكيًا في العديد من الثقافات المختلفة، ولا يحتوي فقط على مستويات مفيدة من الكافيين، ولكنه أيضًا مليء بالعناصر الغذائية المفيدة لتعزيز عملية التمثيل الغذائي [] وأكدت اختصاصية التغذية وخبيرة اللياقة ناتالي كوموفا أنه "عادة ما يكون مليئًا بالفلافونيدات التي أظهرت أنها تسرع عملية التمثيل الغذائي ودعم فقدان الوزن من خلال حرق السعرات الحرارية الزائدة أو حرق الدهون في الجسم". ويمكن أن يحسّن الكافيين الموجود في الشاي الأسود عملية التمثيل الغذائي، خاصة عند تناوله في الصباح، ويمكن أن يساعد أيضًا على تنظيم مؤشر كتلة الجسم الإجمالي [] يعزز الشاي الأخضر عملية التمثيل الغذائي، وهو أحد أكثر الخيارات شيوعًا بين شارب الشاي [] وذكرت اختصاصية التغذية فاندانا شيث بأن الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة، وأنه يرتبط بشكل إيجابي بفقدان الدهون وإنقاص الوزن [] وقالت للمجلة الأمريكية إنه محقّل بمضادات الأكسدة، وهو نوع منها، مضيفة أنها تساعد على زيادة حرق الدهون، خاصة أثناء ممارسة الرياضة [] ووجدت دراسة -استندت إليها شيث- أن النساء اللواتي استعملن الشاي الأخضر مدة 12 أسبوعًا فقدن الوزن بشكل أكبر [] وأظهرت مراجعة 14 دراسة في عام 2014، أن المشاركين الذين يعانون السمنة المفرطة فقدوا في المتوسط 0.44 و 7.7 أرطال أكثر من أولئك الذين لم يشربوا الشاي الأخضر في مدة 12 أسبوعًا []

فوائد معرفية أيضًا

وفي 2021، تبين أن شرب كوب من الشاي يعزز القدرات العقلية ويحسن الأداء في المهام الإبداعية، وفق دراسة صينية نُوّهت لها صحيفة (ديلي ميل) البريطانية [] وأجرى باحثون بقيادة جامعة بيجين مجموعة من التجارب لمعرفة إن كان شرب الشاي يحسّن بالفعل من قدراتنا لأداء ما يسمى التفكير المتقارب، وهو نوع التفكير الذي نستخدمه لحل المشكلات واستنتاج الحل من خلال المنطق [] وتشير نتائج الدراسة إلى أن شرب الشاي بشكل معتاد ربما يأتي بفوائد معرفية، بالإضافة إلى فوائده الصحية المقترحة والتي تشمل حياة أطول! [] أجرى هذه الدراسة عالم النفس (لي وانغ) من جامعة بيجين في الصين وزملاؤه، وأوضح "تشير نتائجنا إلى أن الشاي يمكن أن يساعد على تحسين الأداء العقلي عند مواجهة مهمة صعبة بشكل خاص". وأضاف أن المشروب "يساعد الناس أيضًا على الاستمرار في هذه المهمة من دون تعب"، كما يشير البحث أيضًا إلى أن من يشربون الشاي باستمرار يرون فوائد معرفية أكبر مقارنة بمن يشربون الشاي في بعض الأحيان []