

صورة لمحبي الشاي: 5 أضرار صحية عند تناول مشروب واحد يومياً



الجمعة 30 يناير 2026 م 05:00

تكشف الدراسات عن فوائد الشاي، إذ يمكن بفضل محتواه الغني بمضادات الأكسدة المسمعة بالبوليفينولات، أن يساعد في حماية القلب، وتعزيز الذاكرة ووظائف الدماغ ، وتحسین كثافة العظام

لكن هل يمكن أن تكون هناك أضرار للشاء؟

أظهرت دراسة جديدة أجرتها باحثون في جامعة برمجهام- ونشرت في مجلة "علوم البيئة الشاملة"- أن الشاي الساخن قد يكون مصدراً رئيساً للجسيمات البلاستيكية الدقيقة- وهي شظايا بلاستيكية صغيرة جدًا لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة

لم يتضح بعد كيف يمكن أن تؤثر هذه الجسيمات الصغيرة على صحتنا، لكن العديد من الدراسات ربطتها بالالتهابات، واضطراب الهرمونات، ومشاكل الأمعاء، وحتى زيادة خطر الإصابة بالسرطان

وأظهرت الدراسة أن درجات الحرارة المرتفعة تشجع على إطلاق الجزيئات البلاستيكية الدقيقة من العبوات وأكياس الشاي في المشروبات

وكتب الباحثون: "إن التعرض المستمر للمواد البلاستيكية الدقيقة من خلال المشروبات الشائعة الاستهلاك قد يساهم بشكل كبير في الكمييات اليومية المتناولة، مما يؤدي إلى آثار سلبية محتملة على صحة الإنسان".

وأبرزت صحيفة "ذا صن"، الأضرار الناجمة عن شرب الشا- من تعطيل النوم إلى التسبب في عدم الراحة الهضمية- وكيف يمكنك تقليل هذه الآثار

1. الجزيئات البلاستيكية الدقيقة

بينما يتم تغليف أكياس الشاي بالبلاستيك، وجدت دراسة أجرتها جامعة برمجهام شملت أكثر من 150 مشروبًا ساخنًا وباردًا، أن الشاي الساخن يحتوي على أعلى مستوى من الجزيئات البلاستيكية الدقيقة

ووجد الفريق، بقيادة البروفيسور محمد عبد الله، أن الشاي الساخن يحتوي على 60 جسيماً من البلاستيك الدقيق لكل لتر (MPs/L)، أو حوالي 12 إلى 15 لكل كوب

وبالمقارنة، يحتوي لتر واحد من المشروبات الغازية على حوالي 17 من الجزيئات البلاستيكية الدقيقة، مما يشير إلى أن ارتفاع درجات الحرارة يشجع على تسرب المزيد من الجزيئات البلاستيكية الدقيقة إلى المشروب

وبحتوى الشاي الساخن العقدم في كوب بلاستيكي لاستخدام مرة واحدة على العزيد من جزيئات البلاستيك، بينما يحتوى الشاي العقدم في كوب على عدد أقل - مما يشير إلى أن التغليف يمكن أن يلعب دوراً أيضاً

وليس هذه الدراسة الأولى التي تربط بين استهلاك الجزيئات البلاستيكية الدقيقة وشرب الشاي، حيث قام باحثون من جامعة برشلونة المستقلة أيضًا بدق ناقوس الخطر

وكتبوا: "مع استمرار تزايد استخدام البلاستيك في تغليف المواد الغذائية، من الضروري معالجة التلوث بالجسيمات البلاستيكية الدقيقة/الثانوية لضمان سلامة الغذاء وحماية الصحة العامة".

وأضافوا: "بشكل عام، تساهم تناولنا في مجموعة متنامية من الأدلة حول الطبيعة المتفشية للتلوث البلاستيكي وآثاره المحتملة على صحة الإنسان".

وحددت الدراسات وجود جزيئات بلاستيكية دقيقة في سوائل الجسم مثل اللعاب والدم وحليب الثدي، وكذلك في أعضاء مثل الكبد والكلية والدماغ.

لكن معظم الدراسات التي تناولت الآثار الصحية للمواد البلاستيكية الدقيقة أجريت على الحيوانات. ولتقليل تناولك للجزئيات البلاستيكية الدقيقة، نص البروفيسور عبد الله بتجنب تناول الشاي الجاهز المقدم في أكواب بلاستيكية ذات أغطية بلاستيكية.

وقال لصحيفة "التلغراف": "اختر كوبك الزجاجي أو الخزفي المعتاد". ويمكنك أيضًا تحضير الشاي الخاص بك من أوراق الشاي السائبة.

2. امتصاص الحديد

الشاي مصدر غني بفترة من المركبات تسمى التаниنات، والتي تعطي المشروب مذاقه الفر المميز. وعلى الرغم من أن هذا يختلف باختلاف نوع الشاي ومدة نقعه، إلا أن الشاي الأسود يميل إلى احتواء المزيد من التаниنات، بينما تحتوي الأنواع الخضراء والأعشاب على كمية أقل.

وبممكن أن ترتبط التаниنات بالحديد في بعض الأطعمة، مما يعني أنه لا يمكن امتصاص هذا العنصر الغذائي في الجهاز الهضمي. وبعد الحديد ضروريًا لنقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، وكذلك لإنتاج الطاقة ووظيفة العضلات. وإذا كنت تعاني بالفعل من انخفاض مستويات الحديد، فإن الإفراط في شرب الشاي قد يزيد الأمر سوءًا. وتشير دراسة نُشرت في مجلة التغذية البشرية وعلم التغذية إلى أن التаниنات الموجودة في الشاي من المرجح أن تعيق امتصاص الحديد من المصادر النباتية أكثر من امتصاصه من الأطعمة الحيوانية.

قد يكون الحد من تناولك إلى حوالي ثلاثة أكواب أو أقل في اليوم إجراءً جيداً. احرص أيضًا على تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالحديد مثل الخضروات الورقية الخضراء الداكنة والفاصلوليا والحبوب والخبز المدعم بالحديد.

3. مشاكل النوم

قد يكون شرب كوب من الشاي الساخن مريئًا للغاية، ولكن قد ترغب في توثيق الدخان بشأن كمية ما تشربه إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم، لأنه قد يجعل النوم صعبًا.

يحتوي الشاي الأسود عادةً على حوالي 40 إلى 70 ملجم من الكافيين لكل كوب، بينما يحتوي الشاي الأخضر على حوالي 35 ملجم. وفي الوقت نفسه، فإن معظم أنواع الشاي العشبي وشاي الفواكه خالية من الكافيين. وبالنسبة لمعظم الناس، فإن شرب ما يصل إلى ستة أكواب يوميًّا يجب أن يكون آمنًا.

لكن الدكتورة سامي جيل، أخصائية التغذية المسجلة والمحترفة الإعلامية باسم جمعية التغذية البريطانية، صرحت لصحيفة التلغراف بأن شرب أكثر من ذلك "يمكن أن يسبب القلق والتهيج والأرق".

تأكد من عدم شرب أكثر من ستة أكواب، وربما ابدأ بتقليل الكافيين تدريجيًّا بعد وقت الغداء.

4. اضطرابات الجهاز الهضمي

قد يؤدي تناول الشاي أيضًا إلى تفاقم مشاكل المعدة مثل الارتجاع المعدي ودرقة المعدة، وذلك لأن الكافيين يدمر المعدة على إنتاج المزيد من الحمض، مما قد يؤدي إلى تهيج بطانة المعدة.

احذر من شاي النعناع أيضًا، لأنه قد يؤدي إلى إرخاء العضلة التي تمنع تدفق الحمض إلى المريء مرة أخرى، مما يزيد الأعراض سوءًا.

وجدت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2019 أن شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية يرتبط بزيادة خطر الإصابة بارتجاع المريء، بينما يقلل شرب الماء من هذا الخطأ.

قال الدكتور سامي: "تحتفل الاستجابات من شخص لآخر، لذلك ليس كل من يعاني من أعراض في الجزء العلوي من الجهاز الهضمي سيحتاج إلى تجنب الشاي".

وأضاف: "مع ذلك، إذا تسبب الشاي الذي تتناوله في ظهور الأعراض، فاستبدلها بالشاي الخالي من الكافيين، أو شاي الفواكه، أو شاي الأعشاب".

وبممكن أن تسبب المستويات العالية من التаниنات الغثيان أيضًا إذا كنت تعاني بالفعل من حساسية في الجهاز الهضمي، لذا احرص على عدم نقع مشروبك لفترة طويلة جدًا.

وتتابع الطبيب، قائلاً: "إذا كنت تعاني من حساسية في الأمعاء - على سبيل المثال، متلازمة القولون العصبي - فإن الكافيين يمكن أن يزيد من حدة الأعراض مثل الألم والانتفاخ والإسهال لأن الكافيين يحفز درجة الأمعاء".

وبحذر من "لأن تقليل تناول الكافيين يمكن أن يحسن أعراض الجهاز الهضمي"، يمكنك أيضًا إضافة القليل من الحليب إلى الشاي أو تناوله مع وجبة خفيفة.

5. تحذير من الحرارة

وأخيرًا، يجدر الانتباه إلى درجة حرارة الشاي، لأن تناول مشروب ساخن جدًا بسرطان المريء.

ووجدت دراسة كبيرة شملت ما يقرب من نصف مليون بالغ في المملكة المتحدة أن شرب ثمانية أكواب أو أكثر من الشاي أو القهوة الساخنة جدًا يوميًّا يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان المريء بمقدار ستة أضعاف مقارنة بشخص لا يشرب المشروبات الساخنة.

وصنفت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان شرب المشروبات الساخنة جدًا (أكثر من 65 درجة مئوية) على أنها "مسببة للسرطان على الأرجح" في عام 2016.

وبحذر فينسنت هو، الأستاذ المساعد وأخصائي أمراض الجهاز الهضمي السريري في جامعة غرب سيدني من أن شرب المشروبات الساخنة يمكن أن يسبب السرطان لأنها تتلف الخلايا الموجودة في بطانة المريء، مما قد يؤدي بمرور الوقت إلى تطور المرض.

وكتب في موقع "ذا كونفريشن" قائلاً: "إن ما نعرفه عن كيفية تسبب المشروبات الساخنة في تلف المريء يأتي بشكل رئيسي من الدراسات التي أجريت على الحيوانات قد يؤدي الماء الساخن جدًا إلى تسريع نمو السرطان".

وأضاف: "هناك نظرية أخرى مفادها أن تلف بطانة المريء بسبب الحرارة يضعف حاجزها الطبيعي، مما يزيد من خطر حدوث المزيد من الضرر الناتج عن ارتجاع حمض المعدة (من المعدة). بمرور الوقت، يمكن أن يزيد هذا الضرر المزمن من احتمالية الإصابة بسرطان المريء".

قال هو: "في حين أن درجات حرارة التخمير غالباً ما تكون قريبة من درجة غليان الماء، فقد قامت إحدى الدراسات من الولايات المتحدة بحساب درجة الحرارة المثالية للقهوة، مع الأخذ في الاعتبار خطر الإصابة بدروبق في المريء مع الحفاظ على النكهة والمذاق".

وأضاف: "توصل الباحثون إلى درجة حرارة مثالية تبلغ 57.8 درجة مئوية". وهذا يعني ترك كوب الشاي لمدة ثمانين دقيقة تقريباً بعد تحضيره من الماء المغلي كما أوصى بالتمهيل والاستمتعان بالمشروب بدلاً من شربه بسرعة.