

الشاي الأخضر يخفض الكوليسترول في الدم ويقلل خطر الوفاة المبكرة



الجمعة 10 يوليو 2026 04:00 م

يلعب ما نأكله دورًا واضحًا في خفض الكوليسترول، حيث تساعد الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل دقيق الشوفان والأرز البني والخضروات الغنية بالألياف والأسماك الدهنية والبذور في ذلك

وتساعد المشروبات أيضًا، وأكثرها فائدة الشاي الأخضر، الذي لا يخفض الكوليسترول الضار فحسب، بل يمكنه أيضًا زيادة طول العمر

فوائد صحية للشاي الأخضر

والشاي الأخضر أكثر المشروبات استهلاكًا في العالم، وله فوائد صحية عديدة، مثل حماية الجهاز القلبي الوعائي من الإجهاد، وحتى جعل الناس أكثر سعادة

كما أن الشاي الأخضر الخالي من الكافيين يمكن أن يمنع الوفاة المبكرة لأسباب عديدة وتقلل بشكل كبير من الكوليسترول غير الصحي الذي يساهم في تراكم اللويحات في الشرايين

وجدت إحدى الدراسات أن الشاي الأخضر منزوع الكافيين غير المحلى على وجه الخصوص يخفض مستوى الكوليسترول الضار، ويكون شربه فعالاً بشكل خاص إذا تم تناوله بعد العشاء

ويمكن أن يؤدي شرب كميات كافية من الماء إلى تقليل خطر الوفاة بسبب أزمة قلبية أو سكتة دماغية بنسبة 26 بالمائة والوفاة لجميع الأسباب بنسبة 16 بالمائة، بحسب صحيفة "نيويورك بوست".

وجدت دراسة أجريت على 40 ألفًا و530 شخصًا بالغًا في اليابان أن تناول أكثر من خمسة أكواب من الشاي يوميًا أدى إلى انخفاض فرص الوفاة من أي سبب باستثناء السرطان

ويحتوي هذا المشروب، الذي يتم استهلاكه منذ 2000 عام على الأقل، على العديد من المركبات النباتية التي تخفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL) بمرور الوقت

ويحتوي على نسبة عالية من الكاتيكينات، وهي مركبات فلافونويد قوية مضادة للأكسدة تحد من كمية الكوليسترول التي يمتصها الجسم وتساعد على حماية الكوليسترول الضار من الأكسدة، مما يساهم في تراكم البلاك

ويمكن لهذه الكاتيكينات أيضًا أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما فيها مرض السكري من النوع الثاني، من خلال المساعدة في الحماية من تلف الخلايا

كما يحتوي على كمية كبيرة من البوليفينولات، وهو مركب نباتي آخر يعمل كمضاد للأكسدة وله خصائص مضادة للالتهابات لحماية الأوعية الدموية وكذلك القلب

الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة

ويشيد الأطباء الخبراء في طول العمر بهذا المشروب الغني بمضادات الأكسدة باعتباره وسيلة رخيصة وسهلة لتعزيز صحة الجلد والمفاصل والمناعة والأمعاء □

كما أظهرت دراسة أخرى أجريت في اليابان أن الأشخاص البالغين الذين تناولوا الشاي الأخضر بانتظام كان لديهم عدد أقل من آفات المادة البيضاء الدماغية، وهو مؤشر رئيس على التدهور المعرفي □

كما أن استبدال المشروبات التي تُتناول بعد العشاء، مثل كوكتيلات الحلوى أو المشروبات التي أساسها الكريمة، بالشاي الأخضر غير المحلى يمكن أن يساعد أيضًا في تقليل السكر والدهون المشبعة - وكلها عوامل يمكن أن تساهم في ارتفاع نسبة الكوليسترول □

لكن على الرغم من أن الشاي الأخضر له فوائد محتملة للكوليسترول، إلا أنه لا يستطيع خفض مستوى الكوليسترول الضار بمفرده □

بدلاً من ذلك، ينبغي تناوله ضمن نظام غذائي صحي غني بالدهون غير المشبعة والألياف القابلة للذوبان □ كما أن الحفاظ على مستوى الكوليسترول الضار (LDL) ضمن المعدل الطبيعي يتحقق أيضًا من خلال الحركة المنتظمة طوال اليوم والنوم الجيد □