

# هيئة أوروبية: مكملات الشاي الأخضر تضر بصحة الكبد



الخميس 19 أبريل 2018 01:04 م

حدّرت الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية من أن تناول جرعات كبيرة من المكملات الغذائية التي تحتوي على مستخلص الشاي الأخضر قد يحمل آثارًا ضارة تؤدي إلى تلف الكبد

وأوضحت الهيئة في بيان عبر موقعها الإلكتروني، الأربعاء، أنها أجرت بحثًا جديدًا أثبت أن خطورة مكملات مستخلص الشاي الأخضر تكمن في احتوائها على نسب مرتفعة من مضادات الأكسدة التي تضر بالكبد

وأضافت أن مشروب الشاي الأخضر لا يزال يعتبر آمنًا، كما يظل الشاي سريع التحضير آمنًا أيضًا إذ أنه يحتوي على مستويات أقل من مضادات الأكسدة

ويحتوي الشاي الأخضر على مادة "كاتيكين" وهي مادة مضادة للأكسدة، لكنها تتواجد بكثرة في المكملات الغذائية، وذلك على عكس مشروب الشاي الأخضر الذي يحتوي على نسب مقبولة من تلك المادة

وذكرت الهيئة أن معظم المكملات الغذائية تحتوي على ما بين 5-1000 ملليجرام من مادة "كاتيكين"، بينما يحتوي مشروب الشاي الأخضر التقليدي عادة على ما بين 90 إلى 300 ملليجرام فقط

وأوضح الباحثون أن تناول أكثر من 800 ملليجرام يوميًا من مادة "كاتيكين" يزيد المخاطر الصحية ويرتبط بتلف الكبد، وإن كان خبراء الهيئة لم يستطيعوا بعد تحديد جرعة من المكملات الغذائية يمكن اعتبارها آمنة

وأوصت الهيئة في بيانها، بإجراء المزيد من الدراسات حول آثار مادة "كاتيكين" الموجودة في الشاي الأخضر على الصحة

كما اقترح الخبراء وضع علامات واضحة على منتجات الشاي الأخضر وخاصة المكملات الغذائية، توضح نسب مادة "كاتيكين" في تلك المكملات، والمخاطر الصحية المحتملة جراء تناولها

والهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية هي وكالة من وكالات الاتحاد الأوروبي، أنشئت في عام 2002، وتعنى بتقديم أخبار ونصائح علمية مستقلة عن المخاطر الحالية والناشئة المتعلقة بالطعام