الكشف عن مشروب طبيعي يعزز مستويات الكالسيوم بالجسم... تعرف عليه

كشف خبراء في الصحة، عن مشروب آسيوي تقليدي قد يكون الحل المثالي للأشخاص الذين يسعون إلى تعزيز تناولهم للكالسيوم.

ويقول الخبراء إن:"هناك مصادر طبيعية يمكن أن تعزز من مستويات الكالسيوم في الجسم، وبعضها قد يتفوق على المصادر التقليدية، ومن بين هذه المصادر، شاي التوت الأسود المصنوع من أوراق نبات "Morus nigra"، الذي يستخدم في الطب الآسيوي التقليدي منذ قرون".

وأوضح الخبراء، أنه:"لا يقتصر على كونه بديلا للألبان في توفير الكالسيوم، بل يمكن أن يقدم مستويات أعلى بكثير من هذا المعدن المهم".

ووفقا للدراسات، فإن:"شاي التوت الأسود يوفر ما يصل إلى 22 ضعفا من الكالسيوم الموجود في كوب واحد من الحليب، ما يجعله خيارا مثاليا للأشخاص الذين يعانون من نقص الكالسيوم، وهو أمر شائع خاصة لدى كبار السن الذين يعانون من هشاشة العظام".

لوكن فوائد شاي التوت الأسود لا تتوقف عند ذلك فقط، حيث يساهم بحسب الخبراء أيضا في تنظيم مستويات السكر في الدم، وهو أمر بالغ الأهمية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو من ارتفاع مستويات السكر في الدم، كما يحتوي هذا النوع من الشاي على مضادات أكسدة قوية، تعزز من صحة الجهاز المناعي وتساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة.

ويعتبر هذا المشروب مفيدا للقلب، وله خصائص مضادة للالتهابات، ما يساهم في تعزيز الصحة العامة والشيخوخة الصحية.

وأما ما يتعلق بطريقة تحضير شاي التوت الأسود فتتم إضافة ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من أوراق التوت المجففة إلى نصف لتر من الماء المغلي، وتُترك الأوراق منقوعة في الماء لمدة 5 إلى 10 دقائق، ثم يتم تصفيتها.