# فوائد القهوة والشاي الأخضر... أيهما ينشط الدماغ أفضل؟

تتوفر قوائم تشمل العديد من الأطعمة والمشروبات وتغييرات نمط الحياة لتعزيز صحة الدماغ والوقاية من الزهايمر، لكن ما يخطر في الذهن دائماً هو أي مشروب مضاد للأكسدة يقدم أكبر فائدة للدماغ.

يعتقد الكثيرون أن بدء اليوم بالقهوة هو أفضل طريقة لتنشيط الدماغ والتركيز على العمل دون الشعور بالنعاس طوال اليوم، بينما يرى البعض أن الشاي الأخضر أفضل، إذ يُعزز الطاقة ويُخلّص الجسم من السموم ويُحسّن الوظائف الإدراكية.

وبحسب ما جاء في تقرير نشره موقع "Times Economic"، يمكن الحصول على إجابة عميقة لهذا السؤال الشائع: أيهما أفضل للدماغ: الشاي الأخضر أم القهوة؟ من خلال شرح الدكتور روبرت لوي، عالم الأعصاب، لفوائد المشروبين فيما يلي:

القهوة: مُنشّط للدماغ في كوب

إن القهوة أكثر من مُجرّد طقوس صباحية، بل يُمكن أن تكون حليفاً قوياً للدماغ. يمكن أن يكون فنجان قهوة طازجاً خالياً من السكر هو الطريقة الوحيدة لبدء اليوم. أظهرت الأبحاث أن تناول القهوة بانتظام يرتبط بانخفاض تراكم اللويحات، والتي تُعتبر أحد المؤشرات الرئيسية للشيخوخة وسبباً لمرض الزهايمر.

يشير بحث نُشر في "Central PubMed" بعنوان "فنجان قهوة لعمر أطول للدماغ"، إلى أن القهوة تحتوي على أكثر من 1000 مركب حيوي نشط، بما يشمل الكافيين والبوليفينول ومضادات الأكسدة والتريغونيلين، والعديد منها له تأثيرات مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة وحماية الأعصاب ومضادات السرطان وحماية القلب.

كما يمكن أن تقلل القهوة من احتمالية الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة تصل إلى 65% ومرض باركنسون بنسبة 29%. ولكن، كما توجد مزايا، توجد أيضاً عيوب. يمكن أن تتداخل مع امتصاص الحديد وأدوية هشاشة العظام وحتى بعض المضادات الحيوية.

الشاي الأخضر: تعزيز للقدرة الإدراكية

يتميز الشاي الأخضر بفوائده المُعززة للقدرة الإدراكية، بالإضافة إلى توفيره طاقة مُهدئة. نُشرت دراسة، بعنوان "دراسة الأتراب الطولية التي تُوضح التأثير الإيجابي لتناول الشاي الأخضر والقهوة باعتدال في الوقاية من الخرف"، وخلصت نتائجها الرئيسية إلى أن تناول 3-2 أكواب يومياً يُقلل بشكل كبير من خطر التدهور الإدراكي، تحديداً انخفاض بنسبة 44% مقارنةً بغير شاربي الشاي.

ولكن لُوحظ هذا التأثير لدى كبار السن فقط، فيما لم يُلاحظ أي تأثير يُذكر في العينة بأكملها التي شملت الشباب. يُذكر أن كثرة تناول الشاي الأخضر ليست بالضرورة الأفضل، ولكن تناول جرعات أعلى من الشاي الأخضر (4 أكواب فأكثر) لم يُعزز الفوائد.

فوائد القهوة

وفقاً لدكتور روبرت لوي، تعتبر القهوة مُعززةً للقدرة الإدراكية وزيادة التركيز وتقوية الذاكرة وزيادة مدى الانتباه. كما أنها غنية بالبوليفينولات، وهذه المركبات تُعطي القهوة لونها الداكن، وتُعدّ إضافة رائعة لصحة الأمعاء، حيث يرتبط ميكروبيوم الأمعاء الصحي ارتباطاً وثيقاً بتحسين وظائف

الدماغ.

القهوة العضوية

ويبقى أن نصيحة دكتور روبرت لوي الوحيدة هي اختيار القهوة العضوية لتجنب التعرض للمبيدات الحشرية الموجودة عادةً في حبوب القهوة التقليدية، على أن يتم تحضيرها بماء خالٍ من الفلورايد أو مقطر أو ماء التناضح العكسي للحصول على أفضل الفوائد.

مزايا الشاي الأخضر

وبالنسبة للشاي الأخضر، يقول دكتور روبرت لوي إنه يُساعد على توازن الطاقة، حيث يحتوي على الكافيين، ولكنه يحتوي أيضاً على إل-ثيانين، وهو حمض أميني يُعزز الهدوء والاسترخاء. كما أنه مُفيد للأمعاء ويحتوي على البوليفينولات، مثل القهوة التي تدعم صحة الأمعاء وتُغذي الدماغ (من خلال محور الأمعاء والدماغ).

أيهما أفضل؟

يُقدم كل من القهوة والشاي الأخضر فوائد قوية، ولكن يمكن أن تكون القهوة أكثر تحفيزاً، بينما يُوفر الشاي الأخضر طاقة أكثر سلاسة وهدوءً. وفي نهاية المطاف، يؤكد دكتور لوي أن الخيار الأفضل هو ما يستمتع به الشخص ويناسبه.