دراسة جديدة: الشاي الأسود يساعد في العيش عمرا مديدا وأكثر صحة

وجدت دراسة جديدة، أن العادة اليومية لشرب الشاي الأسود يمكن أن تساعد على العيش حياة أطول وأكثر صحة، خاصة إذا كنت تشرب كوبين أو أكثر.

وكان الخطر أقل بين الأشخاص الذين يشربون فنجانين أو أكثر من الشاي يوميا. ونُشرت النتائج في مجلة Annals of Internal Medicine.

ويعد الشاي من أكثر المشروبات استهلاكا في جميع أنحاء العالم. واقترحت الأبحاث السابقة وجود ارتباط بين استهلاك الشاي وانخفاض مخاطر الوفاة في السكان، حيث الشاي الأخضر هو أكثر أنواع الشاي شيوعا.

وفي المقابل، فإن الدراسات المنشورة في المجتمعات التي يكون فيها شرب الشاي الأسود أكثر شيوعا محدودة بالنتائج غير المتسقة.

وأجرى باحثون من المعاهد الوطنية للصحة دراسة لتقييم ارتباطات استهلاك الشاي مع جميع الأسباب

والوفيات الخاصة بالسبب باستخدام بيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، حيث يشيع شرب الشاي الأسود.

وقاموا أيضا بتقييم ما إذا كانت الارتباطات تختلف عن طريق استخدام إضافات الشاي الشائعة (الحليب والسكر)، ودرجة حرارة الشاي، والمتغيرات الجينية التي تؤثر على معدل استقلاب الكافيين.

ويتضمن البنك الحيوي في المملكة المتحدة بيانات عن نصف مليون رجل وامرأة، تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما، والذين أكملوا استبيانا أساسيا بين عامي 2006 و2010.

ومن بين هؤلاء، أبلغ 85% عن شرب الشاي بانتظام، وأفاد 89% منهم بشرب الشاي الأسود.

وبالنسبة إلى غير شاربي الشاي، فإن المشاركين الذين أبلغوا عن شرب كوبين أو أكثر كل يوم كان لديهم خطر أقل للوفاة بنسبة 9 إلى 13%.

ولوحظت الارتباطات بغض النظر عما إذا كان المشاركون يشربون أيضا القهوة أو يضيفون الحليب أو السكر إلى الشاي أو درجة حرارة الشاي المفضلة لديهم أو المتغيرات الجينية المتعلقة باستقلاب الكافيين.

ووفقا للباحثين، تشير النتائج التي توصلوا إليها إلى أن الشاي، حتى عند تناوله بمستويات أعلى، يمكن أن يكون جزءا من نظام غذائي صحي.

ولا يمكن للدراسة القائمة على الملاحظة أن تثبت أن الشاي كان وراء انخفاض مخاطر الوفيات وليس عوامل نمط الحياة الأخرى.

لكن البروفيسور فرناندو أرتاليخو، خبير الصحة العامة الذي لم يشارك في الدراسة، وصف النتائج بأنها تمثل "تقدما كبيرا في هذا المجال".

وقال إن معظم الدراسات أجريت في آسيا، حيث الشاي الأخضر أكثر شعبية، والقليل من الدراسات التي أجريت في الغرب كانت "صغيرة الحجم وغير حاسمة في نتائجها".

وقال البروفيسور أرتاليخو، من الجامعة المستقلة في مدريد: "تُظهر هذه المقالة أن الاستهلاك المنتظم

للشاي الأسود مرتبط بانخفاض طفيف في إجمالي وفيات أمراض القلب والأوعية الدموية، على وجه الخصوص، على مدى 10 سنوات في منتصف العمر، ومعظمهم من البيض، وكبار السن.

وتابع: "يجب إجراء الدراسات بقياسات متكررة لاستهلاك الشاي بمرور الوقت ومقارنة معدل وفيات أولئك الذين لا يستهلكون الشاي على أساس مستدام مع أولئك الذين بدأوا في استهلاك الشاي أو زادوا من استهلاكهم بمرور الوقت، وأولئك الذين يشربون الشاي منذ سنوات.

والشاي الأسود غني بمضادات الأكسدة المرتبطة بتحسين صحة القلب والأمعاء والدماغ، وانخفاض مستويات الكوليسترول الضار وضغط الدم وسكر الدم.

ويعد الشاي مصدرا غنيا لمركبات نباتية صحية تسمى البوليفينول، والتي تعمل على التحكم في الآثار الضارة للجزيئات الضارة بالخلايا في الجسم.

وقد ارتبطت هذه المركبات الوقائية بتقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك أمراض القلب والخرف.

وقد تساهم أيضا في تحسين وظائف المخ، وكثافة العظام، والصحة العقلية ويمكن أن تقلل من خطر شيخوخة الدماغ المبكرة.