خبراء: تناول الشاي لعقود من الزمن هو الأفضل لحماية القلب

كشف فريق من الخبراء أن "شرب الشاي لعقود من الزمن هو الأفضل لحماية القلب".

ووجد تحليل أجرته جامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا أن "البالغين الذين يستهلكون كميات كبيرة من الشاي على المدى الطويل، لديهم خطر أقل بنسبة 19% من المتوسط للوفاة بسبب أمراض القلب".

وكما تقلل القهوة من خطر الإصابة بأمراض القلب، ولكن بالنسبة للرجال فقط، في حين تزيد المشروبات الغازية والكحول من الخطر.

وراجع فريق البحث "20" دراسة سابقة حول العلاقة بين أمراض القلب واستهلاك المشروبات الشعبية على المدى الطويل.

وقالت الدكتورة كاري روكستون، اختصاصية التغذية في اللجنة الاستشارية للشاي: "تظهر نتائج هذه الدراسة أن الشاي يأتي في المرتبة الأولى لحماية قلوبنا".

وتجد الدراسات "بانتظام" أن "مادة البوليفينول المعززة للصحة الموجودة في أوراق الشاي لها مجموعة من الفوائد. وتعمل كمضادات للأكسدة، حيث تزيل الجزيئات الضارة في الدم وتمنع تلف الخلايا وتقلل من التوتر وتحسن عملية التمثيل الغذائي".

ويقال أيضا أن: "الشاي يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان، ويساعد في إنقاص الوزن".

وأضافت روكستون: "وجدنا أن كل كوب إضافي من الشاي يوميا يقلل من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 4%، وأظهرنا فوائد بدء عادة شرب الشاي على المدى الطويل من مرحلة البلوغ المبكر أو حتى الطفولة".