

الشاي

مشروب الصحة السحري

الشاي

مشروب الصحة السحري

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرهدية المصرية



مقدمة

يعتبر الصينيون هم أول من زرع واستخدم الشاي. أما العرب والأوروبيون وغيرهم فقد ذكرت الموسوعة العربية العالمية ما يشير إلى أن الشاي لم يُعرف عند العرب في الجاهلية ولا في صدر الإسلام ولا في العصر الأموي ولا العباسي لأنه لم ينتشر ويصبح معروفاً في العالم إلا في القرن السابع عشر وما بعده حيث كانت أول شحنة من الشاي من الصين إلى أوروبا في عام ١٦١٠م^(١).

وفي عام ١٨٣٢ اكتشف الضابط البريطاني في شركة الهند الشرقية (روبرت بروس) أشجار الشاي في إقليم (أسام) الهندي، لينقلها إلى أوروبا، ومنها إلى أفريقيا والأمريكيتين، ليصبح هو المشروب رقم واحد في العالم.

وأصل كلمة «شاي»، باللغة العربية مأخوذة من الكلمة الصينية *CHA* وتلفظ (تشا) لكلمة مستعملة في كثير من دول آسيا وأوروبا الشرقية مع بعض الاختلافات في اللفظ، وكانت تطلق على الشجرة التي تنبت تلك الأوراق.

والشاي هو أشهر نكهة اخترعها الإنسان لتغيير مذاق الماء عديم اللون والطعم والرائحة.

وترجع إحدى الأساطير قصة اكتشاف الشاي إلى إمبراطور صيني يدعى «شين نانج»، وذلك قبل ما يزيد على خمسة آلاف عام. كان هذا الإمبراطور يتميز بحسه الإبداعي ورغبته في اكتشاف كل جديد، وكان معتاداً على غلي الماء واحتساءه كطريقة للحفاظ على الصحة، وفي أحد الأيام خرج مع بعض من حاشيته، وفي ظل شجرة جلس ليرتاح، وبدأ خدمه يعدون له الماء المغلي ليشربه، وأثناء تسخين الماء سقطت بعض الوريقات من إحدى الأشجار، وبدأ الماء يتلون باللون الأصفر، فقد كانت تلك شجرة الشاي، وعندما رأى الإمبراطور هذا السائل الجديد أراد تجربته، فوجد طعمه لذيذ، وتأثيره جيد على مزاجه العام.

(١) الموسوعة العربية العالمية.

إن أكثر الشعوب تشرب الشاي وبأشكال مختلفة، ويعد الشاي مشروبًا أساسيًا لدى بعض الناس في حفلاتهم وسهراتهم، ويعرف الكثير أن للشاي مضار وفوائد مختلفة لكن: كيف يزرع الشاي؟ أين يزرع؟ ما هو نبات الشاي؟ ما هي فوائده الحقيقية؟ وما هي مضاره الحقيقية؟

هذا ما سوف نبحثه في كتابنا هذا... وقد توخينا أن تكون المعلومات التي سنسردها رشيقة الأسلوب، مبسطة ومفهومة.



يعرف نبات الشاي علمياً باسم: *camellia sinensis* وذكّرنا هذا الاسم بزهرة الكاميليا ويعتبر الشاي قريب جداً إلى زهرة الكاميليا فهو عبارة عن نبتة ذات أوراق خضراء تستخدم لصناعة مشروب شائع ورائج. وجميع أنواع الشاي تنتمي إلى نفس الفصيلة، إلا أنها تختلف بشكلها.

محتويات الشاي

يحتوي الشاي بأنواعه المختلفة على المُستقلبات النباتية المُضادة للأكسدة *Antioxidant Plant Metabolites* الكاتيكينات *Catechins* خاصة الفلافونويدات *Falvonoids*.

وكلمة المُستقلب *Metabolite* تعني أي مادة يستطيع الجسم أن يستهلكها في التفاعلات الكيميائية التي تُسمى الاستقلاب أو الأيض *Metabolism*، مثل حرق الطعام لإنتاج الطاقة في الجسم.

وتعمل الكاتيكينات كمضادات أكسدة *Antioxidants*، والمادة المُضادة للأكسدة تمنع أو تُقلل من عملية أكسدة الجزيئات في الجسم التي تنتج عنها الجذور الحرة *Free Radicals* هذه الجذور الحرة تتسبب في سلسلة من التفاعلات الكيميائية تُسبب ضرر وأذية وتحطيم لخلايا الجسم.

كذلك تُحفز الكاتيكينات الإنزيم الخلاق لأُكسيد النتريك البطاني *Endothelial Nitric Oxide Synthase* الموجود في بطانة الأوعية الدموية *Endothelium* والذي يُنتج أُكسيد النتريك *Nitric Oxide* الذي يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية وبالتالي زيادة تدفق الدم فيها.

عموماً فإن الكاتيكينات تُقلل من الإصابة بالسكتة الدماغية *Strok* قصور القلب *Heart Failure* السرطان *Cancer* ومرض السكري *Diabetes* تُكون الكاتيكينات تقريباً ٢٥٪ من الوزن الجاف لأوراق الشاي الطازجة، وهي موجودة كذلك في الكاكاو، الفاكهة، الخضار، النيذ وأنواع أخرى من النباتات. كذلك فإن الكاتيكينات موجودة في الشاي الأسود والأخضر، ولكن الشاي الأخضر يحتوي على كمية أكبر منها.

في دراسة صغيرة قارنت تدفق الدم في الشريان العضدي *Brachial Artery* في الذراع بعد شرب الشاي الأسود مع شرب الشاي بالحليب، وجدت أن الكاسينات *Caseins* وهي بروتين في الحليب، تُبطل مفعول الكاتيكينات الموسع للأوعية الدموية بالارتباط بها، أي تفقد تأثيرها المفيد تمامًا حتى كمضادات للأكسدة.

وللعلم فإن ٩٨٪ من سكان المملكة المتحدة يشربون الشاي مع الحليب وهذا يعني بأنهم لا يستفيدون من فوائد الشاي.

من هذا الموضوع المختصر يتضح بأن شرب الشاي الأسود بدون الحليب هو أفيد، وهذا لا ينطبق على الشاي الأخضر لأنه عادة يُشرب بدون إضافة الحليب له.

- يحتوي الشاي على تانين *theanine*، وكافيين حوالي ٣٪ من وزنه الجاف.
- ويحتوي الشاي أيضًا على كميات صغيرة من *theobromine* و *theophylline* والفلوريد أيضًا.
- يعتبر الشاي كعشب مفيد لاحتوائه على مادة *(Polyphenols)*، وهي مادة تحتوي على مجموعة من المركبات التي لها نشاط ضد الأكسدة ويمكن زيادة الفائدة من الشاي بإضافة أعشاب محلية إليه كالميرمية *salvia* *sclarea* أو الزعتر الخليل *Origanum vulgare* والنعناع *Mint* غير أن النعناع يفسد ويدمر نكهة الشاي وأفضل ما يضاف هو الهيل *Elettaria Cardamomum* الميرمية *salvia-sclarea*.



أنواع الشاي

١- الأسود أو الأحمر

وهو الأشهر بين أنواع الشاي التي نعرفها، والمخمر بشكل كامل.

٢- الأخضر

وهو الشاي البكر الذي لم يمر على عملية التخمر، وله فوائد صحية عديدة.

الفرق بين الشاي الأخضر والشاي الأسود

لقد ثبت أن الشاي الأخضر مشروب صحي من الدرجة الأولى، لكن أغلب الناس يشربون الشاي الأسود، وهذا يطرح أماننا سؤالاً مهماً، وهو ما مدى فائدة الشاي الأسود مقارنة بالشاي الأخضر؟

يعد الشاي الأسود أيضًا مشروبًا صحيًا، لأنه يقدم للجسم فوائد عديدة، لكنه في الحقيقة لا يصل أبداً إلى مرتبة الشاي الأخضر وذلك بسبب عملية الأكسدة التي تتم في الشاي الأسود والتي تفقده المركبات الفعالة والأساسية بأوراق الشاي، وهي الجزء الكبير الفعال والصحي.

٣- الأولونج *Oolong tea*

وهي كلمة صينية تعني «التنين الأسود»، ويطلقون عليه في الصين اسم شاي «الأزرق- أخضر»، وهو الشاي الذي تعرض لعملية تخمر خفيفة وسط ما بين خصائص الشاي الأسود، والشاي الأخضر.

٤- الأبيض أو الأصفر

وهو من نفس نوع شجرة الشاي، ويتم الحصول عليه من البراعم البيضاء، وهو أندر وأعلى الأنواع ثمنًا.

٥- شاي الأعشاب

وهو عبارة عن خليط من الأعشاب، التوابل والحوامض ولا تدخل فيه أوراق الشاي على الإطلاق أحيانا. يطلق عليه الفرنسيون «تيزان» اشتقاقا من كلمة فرنسية قديمة تعني «ماء الشعير».

وقد يقصد به الشاي الأخضر، وقد يقصد به مجموعة أعشاب التخسيس المكونة من:

ميرميه - حلفا بر - شاي أخضر - شيكوريا - شبت - كزبرة - نعناع - زنجبيل - راوند - رجل الأسد - بذر قيطونة بيضاء - شمر - ينسون.

٦- شاي توت العليق *Red Raspberry*

وستحدث عنه بالتفصيل فيما بعد.



طرق قطف الشاي

توجد عدة طرق لقطف الشاي:

١- الطريقة الإمبراطورية

وتقوم على قطف البراعم التي تنبت عند رؤوس الأغصان إضافة إلى الورقة الأولى.

٢- الطريقة الثانية

وهي أفضل الطرق المتبعة في هذه الأيام وفيها يقطف البرعم والورقتان الأولى والثانية.

٣- الطريقة الثالثة

وهي التي يتم فيها قطف أوراق يصل عددها إلى خمس.



طرق إعداد الشاي

أقدم المصادر في الكتابة عن الشاي هي ما كتبه أحد الصينيين ويدعى «ليويو» في عام ٨٠٠ قبل الميلاد حول كيفية صنعه وإعداده.

الطريقة الشائعة هذه الأيام في إعداد الشاي بأنواعه المختلفة هي مجرد وضع المغلف المعد مسبقاً في مصانع تعبئة الشاي في الكوب وسكب الماء الفائز عليه، وكذلك الأمر بالنسبة لأوراق الشاي غير المغلفة حيث يتم وضعها في كأس ومن ثم سكب الماء الحار عليها مباشرة.

وللصينيين طريقة أخرى لتحضير الشاي فهم يقومون بسكب الماء على الشاي في دفعات، في الدفعة الأولى يكون الهدف هو غسل أوراق الشاي ومن ثم التخلص من الماء، وبعد ذلك تصب كمية أخرى من الماء وتستمر عملية صب الماء على دفعات، ويعتبر الصينيون أن الإضافات الثالثة والرابعة والخامسة هي التي ستعطيهم أفضل المستخلصات من المواد المفيدة التي تحتويها أوراق الشاي.

ويرى بعض الباحثين أن أفضل طريقة لإعداد الشاي الأخضر والأبيض واستخلاص أفضل المواد الموجودة في أوراق هذين النوعين من الشاي هي استخدام ماء ساخن درجة حرارته ٨٠ درجة مئوية، وهذا يعني ترك الماء يبرد قليلاً بعد غليانه، أما السبب فيرجع إلى أننا لو استعملنا الماء المغلي مع الشاي الأخضر مباشرة فسنحصل على شاي أخضر مرّ الطعم. ولا تنطبق هذه الطريقة على الشاي الأسود والشاي من نوع أولونغ وذلك لكون أوراق هذين الصنفين من الشاي قد مرت بعمليات أكسدة خلال العمليات الإنتاجية، وبالتالي فإن الماء المغلي عند درجة حرارة ١٠٠ مئوية هو الأفضل لاستخلاص المواد المفيدة التي تحتويها أوراقها. وينبه الباحثون سكان المناطق الجبلية إلى أن الماء يصل إلى حالة الغليان لديهم عند درجة حرارة أقل من المعتاد مما يتوجب عليهم الحرص على غلي الشاي والماء بعد مزجها لمدة قصيرة وذلك ليحصوا على أفضل مذاق.

ويفضل بعض الأشخاص تناول الشاي ممزجًا بالحليب، وبغض النظر عما إذا كان المذاق الذي سنحصل عليه أفضل أم لا بعد إضافة الحليب، فإن الدراسات أثبتت أن إضافة الحليب العادي إلى الشاي قد تزيل كل الفوائد التي نحصل عليها من الشاي، فالحليب العادي يحتوي على الدهون وعلى الكولسترول، كما أن المواد الأساسية التي تربط بين بروتينات الحليب وتعطي الحليب اللون الضبابي وتسمى مواد كاسين *casein* تقوم بمنع الجسم من الاستفادة من المواد المضادة للأكسدة التي يحتويها الشاي. ولم تثبت هذه النتائج فيما يتعلق بالحليب النباتي المستخرج من فول الصويا أو الذرة أو المكسرات، وهو ما يسمى بمبيضات القهوة النباتية وذلك لعدم احتوائه على مادة كاسين.



تنبيهات هامة قبل الشروع في تناول الشاي

- ١- يحوي الشاي على مواد منبئه للجهاز العصبي لذا فشربه قبل النوم بفترة قصيرة يمكن أن يؤدي إلى الأرق.
- ٢- على مرضى القلب ومرضى زيادة نشاط الغدة الدرقية استشارة الطبيب حيث أن الشاي عموما يؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب.
- ٣- على من يعاني من هشاشة العظام والنساء اللاتي في سن اليأس معرفة أن الشاي يؤثر على امتصاص الكالسيوم لذا يجب فصله عن الوجبات التي تحوي الكالسيوم وزيادة كمية الطعام المحتوي على الكالسيوم في حالة الانتظام في شرب الشاي.
- ٤- على من يعاني من الأنيميا التنبه إلى أن الشاي يؤثر على امتصاص الحديد لذا يجب فصله عن الوجبات التي تحوي الحديد بفترة كافية وكذلك زيادة كميات الطعام التي تحوي الحديد في حالة الانتظام في شرب الشاي.



أصح وأفضل طريقة لإعداد الشاي

لتجنب معظم أعراضه الجانبية فإن أفضل طريقة لإعداده هي طريقة النقع وليس الغلي وتكون بإضافة الماء المغلي إلى الشاي وتركه لمدة ٣-٥ دقائق ثم فصل الشاي عن الماء وبعدها تناول كوبا صحيا ومن ميزات هذه الطريقة هي أنها تقلل من إفراز مواد مثل التانين والتي تسبب الأنيميا والإمساك حيث أن التانين يفرز في الماء بشكل كبير قبل أن يتم غلي الشاي. وللعلم فإن أفضل أنواع القدور للشاي هي القدور الخزفية أو الفخارية.



طرق تحضير الشاي

تأتي كافة أنواع الشاي المعروفة والتي تتنوع ما بين (الأسود أو الأحمر، والأخضر، والأولونج، والأبيض أو الأصفر)، تأتي جميعها من شجرة الشاي الوحيدة والمعروفة علميًا باسم (كاميليا سنزيس)، ولكن يكمن الفرق بينهم في طريقة التحضير.

الطرق التقليدية في تحضير الشاي الأسود

تذليل الأوراق

تخضع أوراق الشاي إلى مرحلتين: التهوية والوضع في آلات دافعة للهواء الساخن. وهاتان المرحلتان تجففان أوراق الشاي الخضراء وتجعلانها طرية.

لف الأوراق

توضع أوراق الشاي الذابلة في الآلة الخاصة باللف حتى تتقطع قطعًا صغيرة.

تخمير الأوراق

يصار بعد تكسير أوراق الشاي إلى استخراج عصارتها. بعد ذلك تتم عملية الأكسدة والتخمير. وتتخذ أوراق الشاي لونًا نحاسيًا أحمر وتبدأ النكهة بالتخمير.

التجفيف

يتم توقيف عملية التخمير من خلال الهواء الساخن، ويُصار إلى تجفيف الشاي وتركه يتشرب لونه الداكن.

الفرز

يتم في هذه المرحلة فرز الشاي أربعة أشكال هي: الشاي في شكل أوراق، الشاي المكسر وهو سريع التحضير، أكياس الشاي الجاهزة وأخيرًا الشاي الناعم المسحوق. تجدر الإشارة إلى أنه لا يتم تخمير الشاي الأخضر، بل هو يخضع لعملية تبخر. والشاي الأخضر أكثر حدة من ناحية المذاق مقارنة بالشاي الأسود.

ومن الممكن تخفيف عملية تخمير الشاي إلى نصف الوقت المخصص له. وتكون النتيجة مذاق بين الشاي الأسود والشاي الأخضر.

ويجاري الشاي عصر السرعة، أمام ضيق الوقت لتحضير الشاي بمراحل مختلفة ولوقت طويل. اختصرت العملية بحيث يُصار إلى تقديم الشاي في شكل مسحوق وهكذا وداعًا لأوراق الشاي الكاملة!

أ- الشاي الأسود أو الأحمر

ويمكن تلخيص طريقة تحضير الشاي الأسود أو الأحمر في الآتي:

يتم تحضيره عن طريق التخمير، حيث بعد قطف الأوراق تجفف بواسطة الهواء الساخن، ثم تفرك، ثم تأتي مرحلة التخمير من أجل الحصول على طعم الحموضة وعلى النكهة واللون، ونأتي بعد ذلك إلى مرحلة التجفيف لوقف عملية التخمير مع الحفاظ على خصائصه، وأخيرًا نصل إلى مرحلة الفرز، وفيها يتم تصنيف الشاي حسب حالة وشكل الحبيبات.

أما تصنيف الشاي الأسود فيتم عن طريق الإشارة إليه بحروف معينة:

S: وتعني خاص، في إشارة إلى «SPECIAL».

O: وتشير إلى أنه ملكي نسبة إلى الأسرة الملكية الهولندية «ORANGE».

P: وتشير إلى كلمة «pico» المشتقة من كلمة صينية تعني الزغب، فهو لم تستعمل فيه إلا الأوراق الصغيرة المغطاة بالزغب.

B: وتشير إلى الأوراق المتكسرة «BROKEN».

D: وتشير إلى كلمة «DUST» وهي أقل الأنواع جودة، وتعبأ في أكياس «أطرف».

ب- الشاي الأخضر

يتم تحضيره بالشكل الآتي: بعد القطف، يتم تجفيف الأوراق بالبخار، ثم يحمص، ويجفف دون المرور بمرحلة التخمير.

ج- الشاي الأولونج

وهو شاي شبه مختمر، يشبه الشاي الأخضر، لكن من دون الطعم الشبيه بطعم السبانخ

د- الشاي الأبيض أو الأصفر

يتم تحضيره بنفس طريقة الشاي الأخضر.

هـ- شاي توت العليق *Red Raspberry*

يتم إعداد شاي أوراق توت العليق بصب ٢٥٠ مليلتر (كوب واحد) من الماء المغلي مع ٢-١ ملعقة (٥-١٠ جرام) من العشب مع غمسه ونقعه لمدة من ١٠-١٥ دقيقة.

ويمكن شرب ٦ أكواب في اليوم، والتي ربما تكون لازمة للأمراض الحادة مثل الإسهال أو التهاب الحنجرة، أو نتيجة التعرض للزكام. بينما يتم استخدام من كوب إلى كوبين على الأقل كاستخدام وقائي أثناء الحمل.

وينبغي الحذر من تناول منتجات توت العليق مع بدايات الحمل حتى لا يسبب الإجهاض.



نكهات الشاي

الشاي مضافاً إليه الليمون

تختلف نكهات الشاي حسب مزاج كل متذوق له فهناك من يفضل إضافة نكهة الليمون، أو النعناع، أو القرنفل، أو ماء الورد، أو القرفة، أو اللين، أو الفانيليا، أو بعض عصائر الفاكهة الطبيعية إلى الشاي.

أما شاي إيرل جراي، الذي بدأنا نعرفه في الآونة الأخيرة، فهو مزيج من الشاي الهندي والسيلاني، أضيفت إليه نكهات مميزة من زيوت روح البرجموت «والبرجموت فاكهة من فصيلة الحمضيات».

وقد سمي بهذا الاسم نسبة إلى الإيرل الإنجليزي «تشارلز جراي» الذي كان يتولى رئاسة الوزراء للتاج البريطاني في أوائل القرن التاسع عشر، حيث ابتكر نكهة جديدة للشاي من وصفة تلقاها من أحد أصدقائه الصينيين.

شاي الساعة الخامسة الإنجليزي

تعود هذه العادة إلى قصة طريفة تفيد بأن امرأة بريطانية أغاظها كثيرًا إفراط الرجال في احتساء القهوة، فما كان منها إلا أن قدمت كتيبًا مشهورًا عام ١٦٧٤ عرف باسم «دعوى النساء ضد القهوة» تسلط الضوء على أضرارها على الرجال صحياً، وأيضًا تأثيرها على أسرهم، ولم تكتف تلك السيدة بالكتيب، بل قامت أيضًا بتقديم بديل له هو الشاي، ومنذ ذلك الحين أصبح مشروبًا ينافس القهوة، أما كونه يتم تناوله في موعد ثابت هو الساعة الخامسة، فيعود إلى الملكة فيكتوريا التي حكمت بريطانيا في القرن التاسع عشر، والتي رسخت تناول الشاي في الساعة الخامسة من عصر كل يوم، كأحد التقاليد للشعب الإنجليزي.

الشاي الصعيدى المصري:

وهو لا يختلف عن الشاي الأسود العادي سوى في أنه يحضر بطريقة تكون فيها

نسبة الشاي المضافة إلى الماء كبيرة، ويترك ليغلي لمدة طويلة في إناء فخاري أو مصنوع من الصاج، على موقد يستخدم فيه الخشب أو الفحم لإشعال النار يسمى «الكانون»، حتى يصير لونه داكنًا جدًا، ويقال إن تلك الطريقة في تحضير الشاي تحسن المزاج بشكل كبير.

الشاي المغربي

ويتم تحضيره عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر، إلى الإبريق، ويصب عليه كأس من الماء الساخن، ويترك لمدة دقيقة لكي يتحلل الشاي الأخضر ثم يفرغ الماء مع الاحتفاظ بحبيبات الشاي، وبعد ذلك يضاف السكر والنعناع، ويملأ الإبريق مرة ثانية بالماء الساخن، ويوضع على نار هادئة لمدة ثلاث دقائق، ويتم تناوله بعدها.



تقاليد شرب الشاي

يتكون أغلب الشاي الذي تستهلكه بريطانيا من خليط من الشاي الناعم لعدة أنواع من الشاي الأسود، إلا أن الشائع في أوروبا هو استعمال الشاي الورق الذي يعطي شراب فاتح اللون وكثيرا ما تصيب الزائر الإنجليزي الدهشة عندما يزور أوروبا لأول مرة، فيتبين أن جيرانه القريبون منه يستعملون شايًا مختلفًا.

وفي بعض البلاد يتخذ شرب الشاي مظهرًا جديًا جدًّا، وينطبق هذا القول على اليابان، حيث يرجع استعمال الشاي إلى قديم الزمان، وحيث يصحب شربه احتفال وطقوس معقدة. كذلك الحال عند العرب إذ يؤثرون في بعض الأحيان شاي النعناع على غيره من الأنواع.

ومن المعتاد في بريطانيا إضافة قليل من اللبن إلى كل فنجان من الشاي، كما يضيف بعضهم ملعقة أو اثنتين من السكر، إلا أن هذه الطريقة في شرب الشاي ليست عالمية بأي حال من الأحوال. فالروس مثلا يضيفون إليه شريحة من الليمون ويشربونه في الكوب.

وأهالي التبت عادة يضيفون الزبد إلى الشاي.

ويحصل أهالي هذه الدولة على الشاي من الصين في صورة قوالب مضغوطة تشبه قوالب الطوب، فيقطعون من القالب قطعة مناسبة ويضعونها في وعاء به ماء بارد، ثم يغلونه حتى يصبح المنقوع أسود داكن اللون، بعد ذلك يضيفون إليه قليلا من الملح يعقبه قطعة من الزبد الزنخ.

ويقال أن أهالي التبت يشرب الفرد منهم من ٣٠ إلى ٤٠ فنجانًا من هذا المشروب كل يوم.



ثقافة الشاي

في كثير من الثقافات، كان الشاي في أغلب الأحيان يقدم في المناسبات الاجتماعية، مثل شاي العصر وحفلة الشاي. وقد يُستهلك مبكرًا في اليوم لتصعيد الحيوية والنشاط. هناك مراسيم شاي ظهرت في ثقافات مختلفة، وفي اليابان أكثر تعقيدًا كنوع الثوب وبعض الطرق التقليدية لتخمير الشاي. واستعمال قدور معينة.

العرب والأوروبيون والأميريكيون يشربونه كشراب منشط لطيف، وكاسر للعطش، ومهضم، وهذا الاعتقاد بدأ بالتغير بعد معرفة تأثير الشاي المضاد للأكسدة، وفوائد ذلك على صعيد مكافحة أمراض الشيخوخة، والسرطانات، وأمراض القلب.

بنات الشاي

بنات الشاي اسم يطلق على بائعات الشاي في السودان على وجه الخصوص، حيث تقوم كثير من الفتيات والنساء على سد حاجتهن المالية لمواجهة متطلبات الحياة الصعبة في عمل الشاي وتقديمه للزبائن.

تتكون عدة العمل أو الكشة كما تسمى في السودان من أباريق وكؤوس الشاي وأوعية الماء الساخن والتي يطلق عليها (الساور) في بعض البلدان الشرقية والعربية، وموقد مناسب وبعض الكراسي البسيطة أو الصفايح الفارغة التي تستخدم لجلوس الزبائن عليها للاستمتاع بشرب الشاي.

تمتهن الكثير من السودانيات الفقيرات هذه المهنة وبتشجيع من بعض الجمعيات النسوية والتي كثيرًا ما تقدم للنسوة المحتاجات لوازم هذه المهنة البسيطة من الكشة وما يتبعها من ملحقات.

تلاقي هؤلاء البنات الكثير من المضايقات من الشرطة المحلية ورجال البلديات فيقومون بمصادرة الكشة بحجة أن هؤلاء البنات يسببن الازدحام ويشوهن منظر المدينة.

مهنة عمل الشاي وبيعه للزبائن منتشرة في كثير من البلدان العربية ولكن في الغالب يمتنها الرجال، ففي العراق يسمى بائع الشاي (بالجايجي)، وقد تمتهن بعض النسوة عمل وبيع الشاي وهن في عادة من العجائز أو الأرامل، والجايجي النبه هو من يتخير المكان المناسب لعمله قريباً من الدوائر الحكومية أو في الأماكن المزدحمة بالمارة.



الشاي والصحة

ليست كل الأمور المتعلقة بغذاء وعادات الناس إما ضارة أو مفيدة صحيًا، ولا يجب أن تكون النصائح الطبية مملة بتدخلها في كل ما يشربون أو يأكلون، وليس لدى الطب إجابة على كل سؤال يتعلق بصحتهم. وعلينا إجراء دراسات لإعطاء نصائح أقرب إلى الصواب.

والسرد لفوائد نبات أو غذاء معين بلا إيضاح أو أساس علمي لم يعد مقبولًا، إذ يجب توفر أصول لمستوى حديث الأطباء عند إجابتهم على استفسار طبي ما، يجدر مراعاتها والالتزام بها حال التحدث باسم الطب.

والأمر يحتاج إلى حكمة وتأنٍ في النظر إلى الحياة بجوانبها الواسعة وعلاقة ذلك بالصحة من قبل الأطباء والناس سواء بسواء، فهناك اهتمام معقول بالصحة له وقته ومجاله ودواعيه، وهناك أيضًا استمتاع بالحياة ومباهجها البريئة أيضًا، لا يغيب الأمران عن البال مطلقًا.

يُعد الشاي المشروب الثاني بعد الماء عند أهل الأرض.

ويصف البعض الشاي بـ «خمرة المؤمن» ذلك الشراب الساخن الذي يحضر من أوراق وبراعم و«غُصينات» نبتة الشاي.

وتشير الموسوعة العربية العالمية إلى أن الشاي لم يُعرف عند العرب حتى القرن السابع عشر وما بعده وينطبق ذلك على أوروبا وأمريكا.

والسبب الرئيس لانتشار الشاي هي العادة الاجتماعية وارتباط شربه لدى الكثيرين بالمزاج واعتداله، ثم أصبح تقديمه أحد مظاهر إكرام الضيف، الأمر الذي يستحوذ على عناية بالغة بما هو نابع من رقي إرثنا الثقافي والاجتماعي.

ومع زيادة الطلب العالمي عليه، زادت في السنوات القليلة الماضية الجهود العلمية التي تبحث في فوائده الصحية وأخذ البحث العلمي شكل «الظاهرة» بتعريف أهل علم الاجتماع لها.

وسنعرض علاقة تناول الشاي بأمراض شرايين القلب ومسبباته، كمثال على الجهد العلمي لجلاء حقيقة فوائد الشاي الصحية وما خلصت إليه آخر الدراسات. يجب ملاحظة أننا نتحدث عن تأثير مشروب الشاي مجرداً، أي أن الحديث لا يشمل مشروباً مضافاً إليه الحليب أو السكر، بما يحويان من سكريات ودهون.

رابطة القلب الأمريكية

تقول الرابطة في إصداراتها لعام ٢٠٠٤م:

(يجب أن لا يتم النصح الطبي للناس بتناولها إلا بعد ثبوت فائدتها من خلال الدراسات الطبية العلاجية الفاحصة لتأثيرها على أمراض شرايين القلب وخاصة تداعياتها مثل جلطة القلب أو الوفاة منها).

إن الزيادة الواضحة والملفتة للنظر حول الاهتمام الطبي العالمي بالشاي، تؤكد ابتداءً على ضرورة أن يضع الكاتب الطبي قراءه الكرام في الصورة التي عليها البحث العلمي اليوم، خدمة لإثراء الثقافة الصحية لديهم بالشكل العلمي السليم، حتى لو لم يصل البحث الطبي إلى نتائج حاسمة في ذلك الأمر المعروف أو وصل إلى نتائج تخالف ما كان عليه الظن سابقاً، فالفائدة هي أن نظرة القارئ الكريم إلى الأمور الطبية تكتسب الاعتدال والشمول والعمق وفق الحديث من البحث العلمي.

مجالات تأثير الشاي على القلب

تناول الشاي بما يحتوي عليه من مركبات، يؤثر نظرياً بشكل ايجابي مفيد في عدة حلقات من سلسلة الأحداث المكوّنة لمرض شرايين القلب وتداعياته المختلفة، وسنعرضها بما يلي:

الكولسترول

وهنا تم النظر إلى أمرين حول علاقة تناول الشاي بالكولسترول هما:

الأول: أكسدة الكولسترول

معلوم للقارئ الكريم أن أكسدة الكولسترول خطوة هامة في ترسيخ الكولسترول داخل جدران الشرايين، من هنا يأتي دور موانع الأكسدة المحتمل الفائدة في الشاي.

ذكر الدكتور «ماك كاي» من جامعة «نفتس» بالولايات المتحدة في بحثه عن دور الشاي في صحة الإنسان، وهو بحث مراجعة شاملة للدراسات حول الشاي وآثاره الصحية، والذي تم نشره عام ٢٠٠٢م في مجلة الكلية الأمريكية للتغذية، قائلاً:

(إن أكسدة الكولسترول تتأثر كثيرًا وبشكل مفيد للجسم بفعل المركبات الكيميائية المستخلصة من الشاي كما تبين ذلك من البحوث التي أجريت في المختبرات وعلى الحيوانات، لكن الدراسات التي تمت على البشر بعضها أظهرت تأثيرًا طفيفًا جدًا والبعض الآخر لم يظهر ذلك كليًا في تقليل أكسدة الكولسترول).

وذكر تعليقاً لذلك بمقارنة الدراسات التي تمت على حيوانات المختبرات ودراسة ملاحظة تناول البشر للشاي قائلاً:

(يبدو أن السبب الرئيس في ذلك هو أن الباحثين استخدموا كميات عالية من هذه المواد الكيميائية في تجارب المختبرات، وهو ما لا يمكن تحقيقه بشكل عالٍ في الجسم تناول الشاي حتى ولو كان بكميات عالية من مشروبه).

وفي عام ٢٠٠٣م صدرت دراسة للدكتورة «أولثف» من هولندا ذكرت فيها سبباً آخر، وهو أن جسم الإنسان يتفاعل مع مركبات الشاي المانعة للأكسدة بعد امتصاص الأمعاء لها، بما يقلل من تأثيرها الطبي، الأمر الذي يفسر التباين في نتائج المختبر عن نتائج ما يحصل في الجسم.

ثانياً: نسبة الكولسترول في الدم

نشرت العديد من الدراسات حول هذا الأمر، وهناك دراستان حديثتان مهمتان سنتقصر على ذكرهما لإيضاح بعض أنواع الدراسات الطبية وكيف يتم النظر إليهما:

الأولى

للدكتور «مايكل ديفس» في عام ٢٠٠٣م ونشرت في مجلة رابطة التغذية الأمريكية، وأظهرت أن تناول الشاي الأسود بمعدل خمسة أكواب يومياً، يؤدي إلى خفض نسبة الكولسترول الكلي في الدم بمقدار ٤٪.

والكولسترول الخفيف بمقدار ٨٪، والدراسة جيدة الإعداد ووفق معايير علمية جيدة لكنها شملت عددًا ضئيلاً من الناس وهم ١٥ شخصاً فقط، وتُعد من الدراسات المشجعة لمزيداً منها.

الثانية

للدكتور «ديفيد مارون» من الولايات المتحدة حيث أجرى دراسة بالتعاون مع باحثين في الصين، ونُشرت عام ٢٠٠٣م في مجلة مدونات الطب الباطني الأمريكية، تقول الدراسة إن تناول «حبوب» تحتوي على مستخلصات من الشاي مع مواد أخرى بما يوازي تناول ٣٥ كوباً من الشاي الأسود يومياً يؤدي إلى خفض نسبة الكولسترول الخفيف بمقدار ١٦٪ بعد ٣ أشهر.

وكانت هذه الدراسة بتمويل من الشركة المنتجة لهذه الحبوب المستخلصة من الشاي والمضاف إليها «كوكتيل» من المواد الأخرى على حد تعليق الدكتور «فيتسن» بروفيسور الكيمياء من جامعة «بنسلفينيا» بالولايات المتحدة، الذي أضاف معلقاً: «نحن لا نعلم أي مادة من مواد هذا «الكوكتيل» مسؤولة عن حصول الفائدة». والطريق مفتوح لإجراء المزيد من الدراسات نظراً لهذه النتائج المبدئية المشجعة.

الشاي وضغط الدم

يحتوي الشاي على العديد من المركبات الكيميائية كالكافيين وموانع الأكسدة وغيرها، كل منها له تأثير مختلف على ضغط الدم. فالدراسة الأسترالية المنشورة عام ١٩٩٩م ذكرت أنه لا تأثير لتناول خمسة أكواب من الشاي الأخضر أو الأسود يومياً على ضغط الدم.

وإلى ذلك خلصت أيضاً الدراسة الإنكليزية عام ١٩٩٧م، والدراسة اليابانية عام ١٩٩٨م، ولذا علق الدكتور «ماك كاي» عام ٢٠٠٢م بقوله:

«الدراسات الحديثة لم تدعم أي تأثير خافض على الضغط لتناول الشاي».

ولعمل أفضل دراسات هذا العام ٢٠٠٤م هي ما قام بها الدكتور «يانغ» من تايوان

ونُشرت في مجلة مدونات الطب الباطني الأمريكية، ولاحظ أن من يتناولون الشاي لمدة عام أو أكثر هم أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وقال: «نحتاج إلى مزيد من الدراسات طويلة الأمد وعلى عينات عشوائية من الناس للتأكد من هذه النتيجة».

الشاي والشرايين

هناك مؤشرات أن تناول الشاي يسهم في زيادة تدفق الدم خلال الشريان.

ولقد راجع الدكتور «جوزيف فيتا» من جامعة «بوسطن» بالولايات المتحدة الأمر برمته، وصدر بحثه عام ٢٠٠٣م في مجلة رابطة التغذية الأمريكية، قال فيه:

«وبالرغم من أن نتائج هذه الدراسات إلى اليوم لا يمكن ترجمتها إلى نصائح طبية مباشرة للوقاية أو لعلاج أمراض الشرايين، لكنها بالتأكيد تقترح أن تناول الشاي مفيد في هذا الجانب وعبر هذا التأثير».

وفي شهر أغسطس من العام ٢٠٠٤م نُشرت دراسة للدكتور «هيراتا» من اليابان ونُشرت في مجلة رابطة القلب الأمريكية تُشير إلى زيادة واضحة في سرعة الدم الجاري خلال شرايين القلب التاجية بتناول الشاي من قبل الأصحاء.

الشاي وأمراض الشرايين

علاقة تناول الشاي بأمراض شرايين القلب كحالة مرضية ملاحظة بشكل ملفت للنظر، فهناك مؤشرات قوية نسبياً وإيجابية تُذكر لتناول الشاي.

أولاً: دراسة «بيترس» التحليلية

الدراسة التحليلية للدكتور «بيترس» عام ٢٠٠١م، راجع فيها الدراسات التي تمت حول هذا الأمر، وقال:

«نتائج الدراسات متضاربة حول تأثير تناول في التقليل من الإصابة بجلطة الدماغ أو الإصابة بأمراض شرايين القلب بشكل عام، لكن الواضح وبشكل خاص أن عرضة الإصابة بجلطة القلب - التي هي إحدى مظاهر أمراض شرايين القلب - هي أقل

بنسبة ١١٪ لدى من يتناولون ٣ أكواب من الشاي يوميًا كما يبدو من مجمل الدراسات»، ونُشرت في المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة عام ٢٠٠١م.

ثانياً: دراسة «روتريام»

قام بها الدكتور «غليجتير»، وشملت متابعة خمسة آلاف شخص لأكثر من خمس سنوات، ووجد أن من يتناولون أكثر من ربع لتر من الشاي هم أقل عرضة للإصابة بجلطة القلب بمعدل ٥٠٪، وأقل عرضة للوفاة بمعدل ٣٥٪.

ونُشرت الدراسة عام ٢٠٠٢م في مجلة رابطة التغذية الأمريكية.

ثالثاً: الدراسة الأمريكية

وقام بها الدكتور «كينث ميكمال» من كلية الطب بجامعة «هارفارد» بالولايات المتحدة، وهنا تمت دراسة حالات ١٩٠٠ شخص أصيبوا بجلطة القلب، الذي وجده أن من يتناول منهم الشاي بمعدل يفوق كوبين أو أكثر يوميًا هو أقل عرضة للوفاة نتيجة لإصابته بجلطة القلب لو حصلت بمعدل ٤٤٪، وذلك حينما تابعهم لمدة أربع سنوات. ونُشرت هذه الدراسة في مجلة رابطة القلب الأمريكية عام ٢٠٠٢م. وهي في الحقيقة أهم دراسة.

رابعاً: الدراسة في السعودية

أجرت الباحثة المصرية من جامعة «أريزونا» في الولايات المتحدة الدكتورة «إيمان حكيم» دراسة عن تناول الشاي في المجتمع السعودي وعلاقته بالإصابة بأمراض شرايين القلب، ووجدت أن من يتناولون الشاي بمعدل ستة أكواب وما فوق هم أقل عرضة للإصابة بأمراض شرايين القلب بنسبة ٥٠٪. ونُشر البحث في مجلة الطب الوقائي عام ٢٠٠٢م.

خامساً: الدراسة اليابانية

صدرت هذا العام ٢٠٠٤م، في مجلة القلب الأمريكية، دراسة للدكتور «سانو» وفيها تمت المقارنة بين متناولي الشاي الأخضر بما يفوق خمسة أكواب في اليوم ومن يتناولون أقل من ثلاثة أكواب، وجد الباحثون أنه كلما زاد تناول الشاي قلت عرضة الإصابة

بأمراض الشرايين كما تبين من قسطرة القلب لتصوير شرايينه، وهي من الدراسات الجيدة لملاحظة الأمر بشكل دقيق.

خلاصة ما تقدم من دراسات؟

- ١- علاقة تناول الشاي بخفض الكوليسترول ضعيفة التأثير.
 - ٢- احتمال تأثير ضعيف لتناول الشاي على خفض ضغط الدم.
 - ٣- هناك تأثير متوسط للشاي على مرونة الشرايين وتدفق الدم من خلالها.
 - ٤- علاقة تناول الشاي بأمراض شرايين القلب وتداعياته ايجابية بشكل عام.
- لكن لا يوجد دلالات علمية جازمة على ثبوت هذه التأثيرات الملاحظة، ولا تحديد كيفية حصولها والمقدار اللازم تناوله من الشاي بأنواعه المختلفة لتحقيقها. ولذا فإن الهيئات الطبية العالمية المعنية بشأن القلب لم تضع الشاي بعد ضمن المنتجات الغذائية التي تنصح بتناولها كوسيلة وقاية أو علاج من أمراض القلب، وفي المقابل والأهم هي أنها لم تضعه ضمن المواد التي ينبغي تجنب تناولها من قبل مرضى القلب، وهو أمر غاية في الأهمية فكثير من مرضى شرايين القلب يظن أن الشاي مضر للقلب!

كشفت دراسة بريطانية أن الأشخاص الذين يشربون الشاي بطريقة منتظمة تكون لديهم الذاكرة أفضل، وأن تناول الشاي يمكن أن يساعد في الحيلولة دون تطور مرض الزهايمر.

وقال علماء: إن الاختبارات المعملية قد أظهرت أن الشاي يمنع نشاط إنزيمات معينة يفرزها المخ، والزهايمر هو مرض من أشكال الخرف الذي يؤثر على ما يقدر بحوالي عشرة ملايين شخص في أنحاء العالم.

وتوصل العلماء إلى أن الشاي بنوعيه الأسود والأخضر يمنع نشاط الإنزيمات المرتبطة بتطور مرض الزهايمر، أما القهوة ليس لها تأثير كبير على هذا المرض...



النظرة الطبية للشاي

لو نظرنا بتأمل للشاي وعلاقته بالصحة، نجد الأمور الآتية:

بالطبع لم يبدأ الناس شرب الشاي طلباً لفوائد طبية، بل بفضل الفضول الإنساني وحب المعرفة والتنوع الغذائي وما يهمننا الآن هو النظرة الطبية، وهل تناول الشاي بالكمية المعتادة شيء ضار بشكل ثابت علمياً أم لا؟

ثم إن كان له فوائد، هل تتحقق بما اعتدنا عليه، أم أننا نحتاج إلى تغيير عاداتنا في شرب الشاي بتناول كميات أكثر أو أقل؟

يقول الدكتور «بلمبرغ» عن الشاي:

(بالرغم من أن نصائح الغذاء الطبية لعموم الناس يجب أن تكون بتحفظ شديد حيال ما تثبت فائدته بشكل حاسم، إلا أنه لا تتوفر أدلة علمية بينة على أن هناك ضرراً من تناول مشروب الشاي بشكل عام، لذا فإنه لا يوجد مبرر لعدم وضعه ضمن أنواع الغذاء التي يتناولها الإنسان، خاصة وأنه بالفعل أكثر المشروبات التي يتناولها البشر قاطبة اليوم).

فوائد الشاي

الشاي هو المشروب الآخر الذي تتناوله بكثرة لدرجة أننا لا يمكننا أن نتذكر عدد مرات تناوله في اليوم، وهو مشروب محبب للأطفال أيضاً، أنه الشاي بنوعيه الأسود والأخضر. وقد كشفت الأبحاث والدراسات فوائد عظيمة للشاي بنوعيه اللذين يختلفان تبعاً لدرجة التخمير التي تتعرض لها أوراقها أثناء الصناعة، فالأخضر ذو تخمير أقل من الشاي الأسود.

ومن فوائد الشاي التي أكدها العلم أنه:

١ - يساعد على خفض الكوليسترول، والوقاية من الأزمات القلبية، وهذا ما يقره أساتذة القلب على مستوى العالم؛ حيث يعتبر الكوليسترول السبب الرئيس في حدوث جلطات الشريان التاجي، وبالتالي الأزمات القلبية.

- ٢- يخفض من ضغط الدم، ويرجع السبب في ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلى، ويعمل الشاي على تعطيل عمل هذا الإنزيم، مما يسهم بشكل كبير في خفض ضغط الدم.
- ٣- يساعد في الوقاية من السكري؛ إذ يقدم المؤكسدات الطبيعية في الشاي - خاصة الأخضر - بمنع الإنزيم الخاص بتحويل النشا إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم، فيخفض بذلك مستوى السكر.
- ٤- يسهم الشاي الأخضر بشكل كبير في وقاية الأسنان من التسوس، ويحمي اللثة من الالتهابات؛ حيث يعمل كمضاد للبكتريا المصاحبة للطعام، والتي ترسب على الأسنان، فيمنع تكونها، ويزيل الرائحة الكريهة من الفم.
- ٥- لا يساعد الشاي فقط على الاسترخاء، بل يمكنه أيضًا المساعدة في التخلص من الكيلو جرامات الزائدة في أوزاننا، فالشاي بجميع ألوانه يخدم النحافة؛ حيث يحفز ويقوى عملية حرق السعرات في الجسم.
- ويمتاز الشاي الأخضر بقدرته على تخليص الجسم من مواد سامة، ومحارب احتباس الماء، وينشط عمل الجهاز الهضمي، والكليتين، كما أنه يقلل من حدة الشهية.
- ٦- يحتوي الشاي على مواد تسمى «الفلافونولات» تقاوم المواد المؤكسدة التي تدمر أنسجة الجسم وتفسدها، وبالتالي يعمل الشاي على وقاية الجسم من التحولات السرطانية.
- ٧- قام فريق من الباحثين بعمل كريم من الشاي الأخضر يسهم في الوقاية من سرطان الجلد، بمنعه تكون الخلايا السرطانية عليه، وإيقاف نموها.
- ٨- الشاي يخفف من تقدم السرطان ويحمي الخلايا من التتهتك
 واشنطن - العرب أونلاين - وكالات: أوضحت دراسات جديدة بأن غالبية أنواع الشاي تحتوي على مواد مضادة للتأكسد، وهي تعتبر من مكونات العديد من الأطعمة الصحية، التي يعتقد بأنها تحمي الخلايا من التتهتك، وتخفف من تقدم السرطان.

وبوجود نتائج متعارضة للدراسات، التي أجريت إلى الآن بشأن فوائد محددة للشاي، فإن النتائج السابقة سواء المخبرية أو التي أجريت على الحيوانات، كانت تنتهي إلى أن تناول الشاي الأخضر أو الأسود له أثر في الحماية من السرطان، إلا أن هناك دراسة جديدة اعتقد الباحثون من خلالها بأن شرب الشاي يساعد في الوقاية من سرطان المبيض، على وجه الخصوص.

فقد قام مجموعة من الباحثين في السويد بمراقبة استهلاك الشاي وعلاقته بسرطان المبيض، من خلال مراقبة ما يزيد عن ٦٠ ألف امرأة، خلال ١٥ عامًا. ووجدوا أن النساء اللواتي يتناولن فنجانين أو أكثر من الشاي في اليوم، قد كانت نسبة خطورة الإصابة بسرطان المبيض لديهن أقل بـ ٤٦ في المائة من اللواتي لا يتناولن الشاي.

بينما كانت تلك النسبة أقل بـ ٢٤ في المائة لدى النساء اللواتي تناولن فنجانًا واحدًا من الشاي يوميًا. وكل فنجان شاي تتناوله المرأة يوميًا يقلل نسبة الخطورة بنسبة ١٨ في المائة.

إلا أن الأمر الذي لم يكن واضحًا من خلال الدراسة هو أي نوع من أنواع الشاي هو الأفضل. علما بأن ٦٨ في المائة من النساء اللواتي شاركن في الدراسة كن يتناولن الشاي الأسود مرة واحدة على الأقل شهريًا، إلا أن الباحثين لم ينظروا إلى أنواع الشاي بشكل خاص.

وبحسب الدراسات السابقة، فإن الشاي الأخضر والأسود يحتويان على المواد المضادة للأكسدة، والتي يعتقد بأنها ذات فائدة. كما أن الشاي الطازج يحتوي بشكل عام، على نسبة مواد مضادة للأكسدة، وهي مواد طبيعية بشكل أكبر من الشاي المعلب.

الشاي بعد الوجبات الدسمة

اكتشف العلماء في جامعة طوكيو الطبية اليابانية، أن تناول كوب من الشاي بعد الوجبات الثقيلة قد يساعد في عكس بعض الآثار المؤذية للطعام الدهني الدسم على الجسم.

وأوضح هؤلاء أن تناول وجبة دسمة يزيد مستويات الشحوم في الدم وهذا بدوره يحفز إنتاج الجزيئات الضارة التي تعرف بالشوارد الأوكسجينية الحرة التي تسبب

تصلب الأوعية الدموية وانقباضها بصورة مؤقتة وخاصة عند الأشخاص المصابين بأمراض جهاز القلب الوعائي.

ويرى العلماء أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي تساعد في إزالة هذه الجزئيات المؤذية وبالتالي تحافظ على صحة الأوعية الدموية وتشجع تدفق الدم بصورة طبيعية.

ووجد الباحثون من خلال تحليل وتقييم آثار نوعين من الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والشحوم عند عشرة متطوعين من الأصحاء، تراوحت أعمارهم بين ٢١ و٣٨ عامًا، بحيث تناولوا الشاي الأسود بعد الوجبة الأولى بينما شربوا الماء بعد الوجبة الثانية، أن تدفق الدم كان الأعلى بعد شرب الشاي، مما يدل على أن مضادات الأكسدة في الشاي ساعدت الأوعية الدموية على أداء وظيفتها بصورة مناسبة وجيدة.

وأظهرت الاختبارات والفحوص الطبية أن السعة المضادة للأكسدة في دماء المشاركين كانت أعلى بعد الوجبة التي شربوا خلالها الشاي.

ولاحظ الباحثون في الجمعية الأمريكية للتغذية السريرية، أن الوجبات الدسمة قد تكون الضربة القاضية للأشخاص المصابين بأمراض القلب، في حين أنها تسبب تصلب الشرايين عند الأصحاء الذين لا يعانون من أية مشكلات قلبية، لذلك فمن الضروري اكتشاف طرق فعالة لتخفيف التوتر الواقع على الأوعية الدموية الناتج عن استهلاك الدهون.

إن المآخذ الوحيد الذي يؤخذ على الشاي هو الظن بإعاقة امتصاص الحديد، والعلاج لذلك سهل، ويكمن في تأخير تناول الشاي إلى ساعتين بعد الوجبة الغذائية، وتناول أطعمة تحوى فيتامين «ج» مع الحديد خاصة نباتي المصدر لرفع درجة امتصاصه في الجسم، مع عدم غلى الشاي مع الماء، بل إعدادة بطريقة الشاي «الكشري» المعروفة، وهى إضافة الماء المغلي إلى الشاي في الكوب أو الفنجان.

تشير الدراسات العلمية إلى أن شرب الشاي أحد الوسائل الجيدة للمحافظة على صحة الأسنان مؤكدة أن بعض المكونات الموجودة في الشاي التقليدي الأسود تهاجم البكتيريا الضارة في الفم والتي تسبب أمراض اللثة والتسوس.

وكان الباحثون يركزون في السابق على فوائد الحتملة لأنواع الشاي الأخضر وليس الأسود، كما هو حال النتائج الأخيرة إلا أن فريقاً من كلية الأسنان في جامعة إلينوي الأمريكية ركز على دراسة الشاي الأسود وهو النوع الأكثر شيوعاً لدى الكثير من الشعوب والثقافات ومن ضمنها الثقافات الغربية.

وكشف الفريق الأمريكي عن مكونات تدخل في تركيب هذا الشاي قادرة على قتل أو عرقلة وتحجيم فعالية البكتيريا المسببة للأحماض والتسوس والنخر في الفم واللثة ويؤثر الشاي الأسود على نوع من الإنزيم البكتيري مسئول عن تحويل المواد السكرية إلى مادة صمغية تساعد على التصاق مواد التسوس على الأسنان.



عشرة أسباب لتشجيعك على شرب الشاي بانتظام

بات معظمنا يعرف مزايا الشاي، خصوصا الأخضر والأعشاب، لكن الخبراء ما زالوا يؤكدون ويذكرون أن هناك عدة أسباب يجب أن تجعلنا أكثر إقبالا على الاستمتاع بشرب أكثر من فنجان شاي في اليوم، فإلى جانب نكهته ورائحته العطرة والمهدئة في الكثير من الأحيان بعد يوم طويل من العمل الشاق، وكلها أسباب تحاطب المزاج والحواس، هناك فوائد صحية كثيرة، نذكر منها عشرًا:

- ١- يحتوي الشاي على نسبة عالية من مضادات التأكسد، التي تحمي الجسم عموما، والبشرة خصوصا، من زحف الزمن وتأثيرات التلوث.
- ٢- يحتوي على نسبة أقل بكثير من الكافيين مقارنة بالقهوة، لذا إذا كان شرب القهوة يسبب لك بعض التوتر أو صداع الرأس أو يؤثر على نومك، أو فقط لا يوافق معدتك، فقد حان الوقت لاستبدالها بالشاي.
- ٣- يخفف من مخاطر التعرض للجلطات ونوبات القلب، لأنه ينظف الشرايين والأمعاء. وقد أكدت دراسة أجريت في هولندا منذ حوالي خمس سنوات، أن نسبة التعرض لنوبة قلبية خطيرة تقل بنسبة ٧٠٪ لدى أولئك الذين يتناولون الشاي الأسود كل يوم مقارنة بمن لا يتناولونه.
- ٤- يحمي العظام، ولا نعني هنا الشاي البريطاني الذي يضاف إليه الحليب، كون هذا الأخير يتوفر على الكالسيوم. فقد أفادت دراسة أجريت على شريحة واسعة نصفها يشرب الشاي، ونصفها الآخر لا يشربه، بأن الذين يشربونه لمدة عشر سنوات أو أكثر بانتظام يتمتعون بعظام قوية حتى عندما يكبرون في السن.
- ٥- يعطي ابتسامة حلوة وجميلة، على غير الاعتقاد السائد بأنه يؤثر على الأسنان سلبا، الخطر لا يكمن فيه، بل في كمية السكر المضافة إليه، أما الشاي نفسه فيحتوي على الفلورايد وحمض التنيك، مواد من شأنها أن تبعد شبح التسوس، طبعاً إلى جانب تنظيف الأسنان جيداً كل يوم.

٦- يعزز جهاز المناعة ويساعد الجسم على محاربة التلوث. فقد أجريت دراسة على ٢١ متطوعًا، اختار نصفهم شرب ما لا يقل عن خمسة أكواب من الشاي، والنصف الثاني من القهوة لمدة أربعة أسابيع، فإن النتيجة كانت مبهرة، وتبين من خلالها أن جهاز المناعة يكون أقوى لدى الفئة التي تشرب الشاي بانتظام.

٧- يحمي من السرطان بفضل مضادات التأكسد الموجودة فيه، ورغم أن نتائج الدراسات في هذا المجال غير جازمة، إلا أن تناوله لا يضر أبدًا.

٨- يساعد على ترطيب الجسم وعدم تعرضه للجفاف.

٩- لا يحتوي على أي سعرات حرارية، إلا إذا تمت إضافة السكر أو العسل عليه. وكل متتبع لنظام حمية بهدف التخسيس يعرف أن إنقاص ٢٥٠ سعرة حرارية في اليوم يعني إنقاص كيلوغراما خلال أسبوعين تقريبا، وهنا يأتي دور الشاي بين الوجبات.

١٠- يسرع عملية الأيض وتجدد الخلايا، فالعديد من الناس يشتكون من بطء الأيض لديهم، مما يجعل عملية الإنقاص من وزنهم صعبًا. وقد تأكد أن الشاي الأخضر، يمكن أن يساعد على حرق ما بين ٧٠ إلى ٨٠ سعرة حرارية، فقط بتناول خمسة أكواب من الشاي الأخضر في اليوم.

ما هي أفضل أنواع الشاي: الأخضر، الأسود أم بالحليب؟

يؤكد الخبراء أنه ليس هناك فرق يذكر، لأن كل الأنواع تحتوي على نفس النسبة من الفلافونيد، فالشاي الأخضر والأسود يستخلصان من نفس النباتات، أما الفرق الوحيد فيمكن في كون الشاي الأخضر يجفف لمدة أقل ولا يخضع لعملية الاختيار التي يخضع لها الشاي الأسود.

كل أنواع الشاي، باستثناء شاي الأعشاب، تنحدر من نفس النبتة المعروفة بـ «كاميليا سينانيسيس» *Camellia Sinensis*، لكن تبقى لكل نوع منه خصائص تميزه عن الآخر حسب لون أوراقه والطريقة التي يتم إنتاجه وتصنيعه بها.

دراسة فرنسية شملت نساءً أكثر من رجال الشاي يقى النساء من الأزمات القلبية والجلطات

ذكرت دراسة طبية أن النساء اللواتي يتناولن ثلاثة فناجين من الشاي يوميًا يقين أنفسهن من الأزمات القلبية والجلطة. حيث وجد الباحثون أن الشاي قد أدى إلى تناقص تكون الدهون الخطرة والكوليسترول في شرايينهن. وقد وجدوا أن ثلث النساء اللواتي يتناولن ثلاثة فناجين من الشاي يوميًا توجد لديهن صفائح معدنية في شريان الرقبة، مقارنة مع نصف النساء اللواتي لم يتناولن الشاي.

وقد أظهرت الدراسة الفرنسية التي أجريت أن الرجال الذين يتناولون الشاي بانتظام لا يحدون المكاسب ذاتها. وقد فحص الباحثون في هذه الدراسة ٢٦١٣ رجلاً و٣٩٨٤ من النساء في متوسط عمري ٧٣ عامًا، وتم قياس مستويات الصفائح المعدنية التي توجد في الشرايين لديهم باستخدام الموجات فوق الصوتية.

وقد وجدوا أن الصفائح المعدنية كانت توجد لدى ٤٥ في المائة من النساء اللواتي لا يتناولن الشاي، ولدى ٥, ٤٢ في المائة من النساء اللواتي يتناولن فنجانًا أو اثنين من الشاي يوميًا، ولدى ٧, ٣٣ في المائة من أصحاب الثلاثة فناجين أو أكثر من الشاي يوميًا.

كما وجدت الدراسة التي أجريت في المعهد الوطني للصحة والبحوث الطبية في باريس ومدينة ليل أن النساء اللواتي يعانين من ضغط الدم قد أظهرن تحسنًا ناتجًا عن تناولهن لمشروب الشاي. وقد ذكر التقرير أنه لم يكن واضحًا السبب في أن الرجال لم تحدث لهم الفوائد نفسها من تناول الشاي في ما يتعلق بتخفيض تزايد الصفائح المعدنية.

وترى إحدى النظريات أن الشاي بطريقة ما ربما يكمل تأثير هرمون الأستروجين الأنثوي الذي يعتقد أنه يقى النساء من الإصابة بالأمراض القلبية. من جانبها قالت الدكتورة كاترين هود، من المؤسسة الاستشارية لتعبئة الشاي، إن النتائج التي تخرج من الدراسات الغذائية تتأثر عادة بالعوامل الأخرى مثل وجود المرض لدى المشاركين في الدراسة والسلوكيات الحياتية الأخرى.

ومع ذلك، فإن نتائج هذه الدراسة لم تعتمد على كون النساء مدخنات أم لا، وإذا كانت النساء يأخذن أدوية بها هرمونات أم لا، وإذا كن يعانين من أمراض في الأوعية الدموية أم لا. ولم توجد هناك أي علاقة بين مستوى التعليم، أو الفاكهة أو الخضروات اللاتي يتناولنها.

وقد قالت فيكتوريا تيلور، الخبيرة في صحة القلب في معهد القلب البريطاني، بأن تلك النتائج المنشورة في صحيفة أمراض تصلب الشرايين والجلطة والأوعية الدموية والتي نقلت صحيفة «الديلي ميل» اللندنية ملخصًا لنتائجها تعد أخبارًا جيدة لأولئك الذين يستمتعون بتناول الشاي، كما أنها تدعو إلى إجراء المزيد من الاختبارات على هذا الموضوع. يذكر أن هناك حوالي ٨٠ في المائة من البريطانيين يتناولون الشاي بشكل مستمر، حيث يقدر الشاي الذي يتناولونه بعدد ١٦٥ مليون فنجان يوميًا.



متى يكون الشاي مضرًا للصحة؟

على الرغم من فوائد الشاي وعلى الرغم من قلة خطورته مقارنة مع القهوة من حيث نسبة اختلاف الكافيين، إلا أن الشاي يصبح مضرًا في الحالات التالية:

- ١- إذا تم الإفراط في تناوله، حيث يسبب قرحة في المعدة والاثني عشر.
- ٢- إذا تم غليه كثيرًا بحيث تحول لونه إلى اللون البني الغامق، حيث يسبب اضطراب في عضلة القلب وإمساك وكسل بالجهاز الهضمي.
- ٣- إذا تم شربه بعد الأكل مباشرة، حيث يسبب عسر للهضم، لذلك يفضل شربه بعد ساعة أو ساعتين من تناول الأكل.
- ٤- إذا تم شربه على الريق (المعدة فارغة / أثناء الجوع)، حيث يكون طبقة تسمى (كيتينية) على الغشاء الداخلي للمعدة والأمعاء، مما يمنع خروج عصارات الهضم ويسبب إمساكًا وعسر هضم.
- ٥- مضرًا على مرضى حصوات الكلى ومرضى القرحة المعدية أو قرحة الاثني عشر.
- ٦- يحتوي على مكونات ضارة بالصحة مثل الكافيين الذي أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن له علاقة بمرض السكري.

نشرت وكالة رويترز في يوليو ٢٠٠٤ أن فريقًا من الباحثين بالمركز الطبي لجامعة ديوك بولاية نورث كارولينا قد توصل إلى وجود علاقة قوية بين تناول الكافيين مع وجبات الطعام وزيادة مستويات السكر والأنسولين لدى المصابين بالنوع الثاني من داء السكري، كما نشرت إذاعة بي بي سي على موقعها بتاريخ ٢٠ يوليو ٢٠٠٤ خبر دراسة من المدرسة الدولية للدراسات المتقدمة في إيطاليا يقول بأن الكافيين يمكن أن يعيق الذاكرة المؤقتة وتذكر بعض الأسماء. لذلك يشار للطلاب باجتئاب شرب الشاي دائمًا وخاصة أيام الامتحانات.



أنواع الشاي

١- الشاي الأسود أو الأحمر

للشاي الأسود له عدة فوائد فقد أكدت دراسة طبية أمريكية حديثة أن تناول مشروب الشاي يوميًا يفيد في زيادة القدرة على مكافحة الأمراض. وقالت الدراسة، إن العلماء اكتشفوا مواد كيميائية في الشاي تزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض بنسبة ٥٠٠ بالمائة. وأوضح الباحثون أن تلك المادة الكيميائية تحفز خلايا النظام المناعي وتحثها على مهاجمة البكتيريا، والفيروسات، ومسببات الأمراض الأخرى. وقال المشرفون على الدراسة إن تلك المادة يمكن أن تتحول لدواء وقائي من الأمراض مستقبلاً.

ومن جهته قال الدكتور جاك فوكوويسكي من كلية الطب في جامعة هارفارد وهو أحد المسؤولين عن البحث: إنه تمكن بالتعاون مع أحد زملائه من عزل المادة الكيميائية معملياً، قبل اختبارها على بعض المتطوعين لإثبات قدرتها على الوقاية من الجراثيم. وتوصل لنتيجة مفادها أن تناول ٥ أكواب من الشاي يوميًا يؤدي لزيادة قدرة الجسم على التصدي للأمراض. أما بيني كريس - إيثرتون المتخصصة في مجال التغذية بجامعة بنسلفانيا فقد أشارت إلى الدراسة باعتبارها إضافة جديدة للدلائل التي كانت تشير للشاي باعتباره مفيداً في مجال مكافحة الأمراض. ولكنها في الوقت نفسه، قالت أن هذا العمل يجب أن يتم تأكيده بدراسات أخرى أوسع نطاقاً.

الشاي الأسود يمنع الإصابة بالسكري

لندن: أفاد علماء اسكتلنديون بأن الشاي الأسود يمكن أن يمنع الإصابة بمرض السكري.

وأظهرت أبحاث أجراها علماء في جامعة دندي باسكتلندا، أن الشاي الأسود قد يمنع الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني الذي يعد أكثر أمراض السكري شيوعاً في العالم.

وأشارت الإحصاءات إلى زيادة قدرها ٩٠٪ في عدد الإصابات بالمرض في منطقة تاي صايد باسكتلندا خلال السنوات التسع الأخيرة، ويأمل العلماء الاسكتلنديون في الحصول على الأموال اللازمة من أجل التوسع في هذا البحث.

وأوضح العلماء أن بعض مركبات الشاي الأسود يمكن أن تقوم بعمل الأنسولين في الجسم، مؤكدين أن عدد المصابين السكري في اسكتلندا بأكثر من ١٩٠ ألفاً وهو مرض يحصل عندما يعجز الجسم عن فرز الكمية الكافية من الأنسولين.

الشاي الأسود يحتوي على مضادات تأكسد تحمي الشرايين

يؤكد العلماء في دراسة جديدة ما كان معروفاً وشائعاً عند بعض الثقافات حول وجود فوائد فعلية لشرب الشاي للقلب.

ولكن البحث لا يتحدث عن أي شاي، إذ يجب أن يكون شايًا أسود، ويجب أن يكون يتناوله الإنسان يوميًا، فقد وجد العلماء أن شرب الشاي يقي القلب إن شاء الله من بعض الأمراض من خلال تحسين أداء الأغشية الداخلية للشرايين الرئيسية فيه.

تؤثر مكونات الشاي على الشرايين بشكل يمنع تكون تجلط الكولسترول على الجدران الداخلية.

دراسة جديدة

ويحتوي الشاي، كما هو معروف عند كثيرين، على مواد مضادة للتأكسد يطلق عليها اسم فلافونيدز يقال إنها تقي من الأضرار التي يسببها تجمع مادة الكولسترول للشرايين إلا أن الباحثين يقولون إن هذه ليست هي الفائدة الوحيدة لشرب الشاي.

ويبدو أن مضادات التأكسد تحسن من أداء غشاء النسيج الداخلي للشرايين، بشرط أن يتناول الشارب كوبا من الشاي الأسود يوميًا وتؤثر مكونات الشاي على الشرايين بشكل يمنع تجلط الكولسترول على الجدران الداخلية، وهو تجلط يتسبب في العادة في التهاب الغشاء الناعم الذي يحمي النسيج الداخلي للشريان.

وقد قارنت الدراسة الجديدة التأثيرات المباشرة وتلك البعيدة لشرب الشاي الأسود مع الماء العادي عبر ملاحظة ومراقبة خمسين مريضاً مصاباً بأحد أمراض الشرايين. ويقول البروفيسور جوزيف فيتا المشرف على الدراسة التي أجريت في جامعة بوسطن بولاية ماساتشوسيس الأمريكية: إن الشاي الأسود يمكن أن يوقف التأثيرات العكسية التي يمكن أن تتراكم وتضر بالشرايين.

الشاي الأسود وعلاج مرض السكري

يحتوي الشاي الأسود على مادة تحاكي في عملها، عمل عقارين لعلاج مرض السكري هما «بريكوز» و«غليست»، وفقاً لدراسة علمية صينية.

كما يحتوي على كميات كبيرة من واحد من مركبات السكريات المتعددة، مقارنة بأنواع الشاي الأخرى مثل الشاي الأخضر أو شاي الأولونج، وفقاً للدراسة التي أجراها هيزسيا تشين وفريق من الباحثين في جامعة تيانغين الصينية.

لذلك يستخدم الشاي الخشن في الصين واليابان في علاج السكري، وذلك بفضل وجود مركبات السكريات المتعددة فيه التي تساعد في خفض سكر الدم. وأظهرت الدراسة الجديدة أن هذه المواد تقوم بتثبيط عمل إنزيم يسمى «ألفا - جلوكاسايداس» الذي يحول النشا إلى جلوكوز.

ويعمل كل من عقاري «بريكوز» و«غلايست» على منع هذا الإنزيم من أداء وظيفته.

وقال تشين في الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من «مجلة علوم الغذاء»: إن الكثير من الجهود بذلت للبحث عن مواد طبيعية فعالة لتقليل سكر الدم.. وهناك الآن إمكانيات لاستغلال مركبات السكريات المتعددة في الشاي الأسود لضبط مرض السكري».

وقد قام الباحثون الصينيون باستخلاص المركبات المطلوبة بطريقة كيميائية من الشاي الأسود المسوق تجارياً، وأجروا اختبارات عليها. إلا إنهم لم يختبروا دور طرق تحضير الشاي المعهودة في تنظيم وضبط مرض السكري.

وتأتي الدراسة إضافة جديدة لفوائد أنواع الشاي الأخرى الصحية ومنها الوقاية من السرطان ومن أمراض القلب، زيادة قوة العظم، وتحسين استجابة خلايا الجسم للأسولين، وتحسين قدرات الذاكرة والتفكير العقلي وتخفيف أعراض مرض الزهايمر، وزيادة قدرة الجسم على مقاومة نزلات البرد، ورفع قدرة ممارسة النشاط البدني، وتخليص الجسم من الشحوم، وحماية الكبد من التأثيرات الضارة للكحول.

٢- الشاي الأخضر... مشروب الصحة السحري

الشاي الأخضر هو أوراق نبات الشاي الطازجة كما يتم جمعها في البلاد التي تزرعه، مثل الصين والهند وسيلان، وهو الشاي الذي يشربه أهل هذه البلاد في الأصل. وعندما استعمر الإنجليز هذه المناطق وعرفوا الشاي، شحنوه بانتظام إلى بلادهم في سفن تمخر عباب البحار والمحيطات لفترات طويلة في جو حار قاتظ ورطوبة شديدة. وهكذا كانت أوراق الشاي الخضراء تتأكسد وتتحول إلى اللون الأسود نتيجة الحرارة والرطوبة التي يتعرض لها أثناء الشحن، ومن هنا عرف الشاي الأسود في كل بلاد العالم بعدما أصبح مشروب الإنجليز الأول، بالرغم من أن تأكسد أوراق الشاي الخضراء وتحولها إلى اللون الأسود كان يفقدها بعض خواصها.

ولم يعرف العالم الشاي الأخضر وقتها، ولفترة طويلة بعد ذلك، بل أدمنوا الشاي الأسود التقليدي، فكانوا يعتمدون أكسدة أوراقه لكي تتحول إلى اللون الأسود المعروف، وهو يأتي من نفس أوراق نبات الشاي الذي يأتي منه أيضًا الشاي الأخضر ويعرف علميا باسم نبات كاميليا سنينسيس *Camellia sinensis* وللحصول على الشاي الأسود يجب أن تتأكسد أوراق الشاي بالكامل، بينما يتعرض الشاي الأخضر لبعض التبخير الخفيف قبل أن يترك لكي يجفف ويستعمل بعد ذلك. ومؤخرا عرف العالم الشاي الأخضر، وبدأ يعرف المزيد عن فوائده مع تطور الأبحاث لدراسته.

عرفت الصين الشاي الأخضر أولاً، ومنها انتقل إلى اليابان في عام ٨٠٠ قبل الميلاد عندما عاد رهبان بوذا اليابانيون من الصين التي ذهبوا إليها للدراسة وهم يحملون معهم الشاي الأخضر الذي استعملوه كعشب طبي. وفي عهد «كاماكورا» (١١٩١-١٣٣٣

ميلادية) شدد الراهب البوذي «إيساي» على التأثيرات النافعة للشاي الأخضر في كتابه «الحفاظ على الصحة بشرب الشاي» (عام ١٢١١م) فقال: «الشاي هو دواء إعجازي يحافظ على الصحة، وله قوة غير عادية في إطالة العمر، حيث يلاحظ أنه في كل مكان يزرع الشاي يكون الناس طويلي الأعمار. وفي العصور القديمة والحديثة يكون الشاي هو الإكسير الذي يجعل سكان الجبال يعمرن طويلاً». من هذه المقولة نعلم أن الشاي الأخضر كان له التقدير الكبير منذ قديم الزمان كعقار قوي وفعال. ولكن في العصور الحديثة تقدمت الأبحاث التي تدرس تأثيرات الشاي الأخضر إلى درجة تقديم إثباتات علمية قوية تدعم فعلا مقولة أن الشاي هو دواء إعجازي للحفاظ على الصحة. وأصبح من الواضح أن الشاي الأخضر له فاعلية مؤكدة في مقاومة الأمراض.

الشاي الأخضر يحمي من السرطان

أظهرت الإحصاءات أن نسب الوفاة بسبب السرطان في اليابان منخفضة عن مثيلاتها في بلاد أخرى بدرجة كبيرة في الرجال والنساء، واستدعى هذا الانخفاض اهتمام العلماء لدراسة كيفية الوقاية من السرطان. واكتشف العلماء بعد دراسة نسب الإصابة بالسرطان في المدن والبلاد المختلفة أن المناطق المنتجة للشاي الأخضر والمستهلكة له تحتفظ بنسب منخفضة بصورة ملحوظة من الإصابة بالسرطان عموماً، ومن سرطان الجهاز الهضمي (المعدة والمريء والكبد) خاصة. ولاحظت الدراسة أن سكان هذه المناطق المنتجة للشاي الأخضر يشربونه يومياً حيث يكون مركزاً وقوياً، إذ يستمرون في إضافة أوراق الشاي الخضراء إلى أباريق الشاي حتى يزداد تركيزه. من هنا خرج العلماء بنظرية أن الشاي الأخضر مرتبط بطريقة ما بالوقاية من السرطان. وأكد العلماء نظريتهم هذه عن طريق إجراء التجارب على الفئران، حيث تم حقن الفئران بخلايا سرطانية لكي تنمو مكونة أوراماً، ثم تم إعطاء مجموعة منها خلاصة الشاي الأخضر، فيما لم يتم إعطاء مجموعة فئران أخرى مصابة بالسرطان أي شيء، وذلك للمقارنة التي أظهرت انخفاضاً ملحوظاً في نمو الأورام في الفئران التي تناولت خلاصة الشاي الأخضر.

كما أظهرت دراسة أخرى أن الفئران التي أعطيت مواد سامة مولدة للسرطان قد قلت نسب إصابتها بالسرطان عندما تناولت خلاصة الشاي الأخضر مقارنة بمجموعة فئران لم تتناوله. ويعتقد العلماء أن مادة «كاتيشين» الموجودة في الشاي الأخضر هي المسئولة عن مقاومة الخلايا السرطانية.

وفي دراسة نُشرت عام ٢٠٠٦ في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية تبين أن شرب كوبين من الشاي الأخضر كل يوم يزيد من قوة التركيز الإدراكي. ويؤكد بعض الباحثين أنه صدرت أكثر من مئة دراسة علمية عن فوائد الشاي الأخضر. وفي دراسة نشرت عام ٢٠٠٧ في المجلة الأمريكية لأبحاث السرطان تأكد وجود مواد في الشاي الأخضر تقاوم التسمم وتقي من السرطان. وفي دراسات أخرى تبين أن تناول الشاي الأخضر يقاوم الهرم المبكر، ويقي من مرض الخرف ويحافظ على حيوية الجلد

الشاي الأخضر يوقف زحف الشيخوخة

الأكسجين ضروري للحياة البشرية، ولكن له جانبين أحدهما نافع والآخر ضار. إن الأكسجين الذي نتنفسه يمر إلى كل جزء في الجسم حيث يلعب دوراً هاماً في التمثيل الغذائي، لكنه يمكن أن يكون عنصراً ضاراً عندما يكون في صورته النشطة أو الحرة وهو ما يسمى بالشوارد الحرة. هذا الأكسجين النشط يشكل مشكلة لأنه يتحد مع أي شيء في الجسم ويؤكسده مما يؤدي إلى تدمير جدران الخلايا، والحامض النووي والدهون. وكل هذا يؤدي إلى أمراض مثل السرطان. وهكذا فإن اتحاد الأكسجين النشط مع مواد في الجسم يمكن أن يؤدي إلى أضرار رهيبية، ومن أهم هذه المواد الدهون، حيث تتكون من اتحادها من الأكسجين النشط مادة « لبيد بيروكسيد » التي تتحول إلى مادة «لييوفوسين» وهذه تسمى حبيبات أو صبغيات التقدم في السن. وهكذا فإن وقف الشيخوخة يستدعي منع تكون وتراكم الأكسجين النشط واتحاده مع الدهون. ولقد لوحظ أن حيوانات التجارب يزيد عمرها بصورة ملحوظة عندما يتم إعطائها مضادات الأكسدة مثل فيتامين E و C مما يثبت أن مضادات الأكسدة لها صلة مؤكدة بطول العمر ووقف زحف الشيخوخة. ولقد ثبت أن الشاي الأخضر يحتوي على كميات كبيرة من

هذه الفيتامينات التي تعمل كمضادات للأوكسدة، كما أن مادة «كاتيشين» تعتبر مضاد قوي للأوكسدة حتى انها أقوى عشرين مرة من فيتامين E كمضاد للأوكسدة.

وينعش الجسم

وينعش الشاي الأخضر الجسم عن طريق مادة الكافيين التي تنشط كل عضو في الجسم عندما يتم تناولها بكمية معتدلة. ولها تأثير قوي على الجهاز العصبي المركزي والقلب والكبد، وهي تقاوم الإحساس بالنعاس أو التعب. إن كوبًا من الشاي أو القهوة سيساعد على تصفية الدهون في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم أو بعد فترة طويلة بدون نوم. كما يقال أن الكافيين الموجود في الشاي الأخضر يمكن أن ينشط العضلات ويساعدها على الانقباض. ولهذا السبب يفضل البعض شرب الشاي أو القهوة في منتصف ساعات العمل لتنشيط العقل واستعادة الحيوية للجسم.

ويقاوم الفيروسات

ولاحظ العلماء أن زارعي التبغ يستخدمون خلاصة الشاي الأخضر في منع إصابة المحصول بالفيروسات مما لفت نظرهم لقدرة هذا الشاي على مقاومة الفيروسات. ويقول العلماء أن الشاي الأخضر يؤثر بقوة على فيروس الأنفلونزا ويشل حركته، كما ينصحون بالغرغرة بالشاي الأخضر كوسيلة للوقاية من الإصابة بالأنفلونزا.

ويعتقد بعض العلماء أن هناك شعاعًا من الأمل في إمكانية استخدام نشاط الشاي الأخضر كمقاوم للفيروسات ضد فيروس مرض الإيدز، ويتوقع أن يكون هناك تقدما في الأبحاث في هذا الصدد.

الشاي الأخضر كوسيلة لخفض الوزن الزائد

يقول أنصار الشاي الأخضر: أنه يحرق دهون الجسم وسعراته بمعدل كبير، كما أنه يخفض من معدل الكولسترول في الدم. ويزيد الشاي الأخضر من معدل التمثيل الغذائي فيحرق الدهون بأمان وبصورة طبيعية. ويذكر البعض أن الشاي الأخضر يقاوم السمنة عن طريق منع انتقال الجلكوز في الخلايا الدهنية.

وفي بحث لدراسة تأثير الشاي الأخضر على السمنة تم إثبات أن خلاصة الشاي الأخضر التي يتم تناولها مع كل وجبة تساعد في خفض الوزن، وان السبب في ذلك ليس الكافيين حيث أنه موجود في الشاي الأخضر في صورة «فلافونيدز» التي تؤثر بالسلب في قدرة الجسم على إفراز هرمون النورابينفرين الذي يزيد من ضربات القلب. وفي دراسة أجريت في جامعة شيكاغو أثبت العلماء أن مادة مستخلصة من الشاي الأخضر يمكن أن تتسبب في خفض شهية فئران التجارب مما أدى بها إلى خفض ما تأكله بمقدار ٦٠ في المائة بعد حقنها بخلاصة الشاي الأخضر لمدة سبعة أيام. وفي دراسة أخرى في نفس الجامعة تبين أن خلاصة الشاي الأخضر تخفض حجم سرطان الثدي والبروستاتا في الفئران، لكن الدراسة أقرت أن الحصول على نتائج مشابهة في الإنسان تستدعي شرب كميات كبيرة من الشاي الأخضر مما قد يضر بمستويات هرمونات أخرى في الجسم مثل التستستيرون والأنسولين، وهذا اضطر العلماء إلى التحذير من شرب الشاي الأخضر بكميات كبيرة بالنسبة لصغار السن.

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون

يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض لأن تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية.

فقد اكتشفت دراسة أمريكية جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يوميا يحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يوميا. كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير.

وعلاوة على ذلك، يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم والذي يعتبر مسئولاً عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضاً مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

الشاي الأخضر يقلل من ارتفاع كوليسترول الدم ويحمي القلب من الأمراض

يتهم الكوليسترول دائما بأنه الشرير الذي يتسبب في الإصابة بأمراض مختلفة للإنسان، ولكنه مادة كيميائية موجودة في كل الحيوانات، وهو يدخل في عديد من

العمليات الحيوية في الجسم مثل صنع أغشية الخلايا، وتلاصق الخلايا ببعضها، وأيضا هو مكون أولي لهرمونات في غاية الأهمية.

ويوجد نوعان من الكولسترول: السيئ وهو منخفض الكثافة *LDL* والجيد وهو مرتفع الكثافة *HDL* وهو الذي يقوم بتجميع الكولسترول الزائد من الأنسجة. وعندما يزيد الكولسترول السيئ إلى حد كبير فإنه يترسب في جدران الأوعية الدموية مؤديا إلى الإصابة بتصلب الشرايين الذي يتسبب مع ارتفاع ضغط الدم في الإصابة بالجلطة وموت عضلة القلب أو أجزاء من المخ. والكولسترول الجيد يحمي من هذه الآثار الضارة ويجب أن يكون موجودا بنسبة منضبطة مع الكولسترول السيئ حتى يتمتع الإنسان بالصحة الجيدة. ولقد أثبت أحد العلماء اليابانيين في تجارب أجراها على الفئران أن مادة «كاتيشين» الموجودة في الشاي الأخضر تكبح جماح الزيادة في كولسترول الدم، إذا عندما تمت تغذية الفئران بمواد غنية بالدهون وارتفعت نسبة الكولسترول السيئ تبعا لذلك، تم إضافة ١٪ من مادة «كاتيشين»، فانخفضت نسبة الكولسترول السيئ بدون تأثير يذكر على نسبة الكولسترول الجيد. وهكذا تأكد أن للشاي الأخضر تأثير على خفض نسب الزيادة في الكولسترول السيئ الذي يستتبع التغذية بالدهون.

الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم

يتسبب ضغط الدم المرتفع في تصلب الشرايين، وهذا بدوره يتسبب في الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغير ذلك من أمراض الجهاز الدوري. وسبب زيادة ضغط الدم غير معروف على وجه التحديد، ولكن من الواضح أن مادة كيميائية تسمى «أنجيوتنسين ٢» تلعب دورا في الإصابة بضغط الدم المرتفع. ولقد اكتشف عالم ياباني يدعى «هارا» أن مادة «كاتيشين» الموجودة في الشاي الأخضر تستطيع خفض معدلات إفراز مادة «أنجيوتنسين ٢»، وأن شرب الشاي الأخضر يوميا وبانتظام قادر على خفض ضغط الدم المرتفع.

الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري

منذ أكثر من ستين عامًا لاحظ أحد أطباء جامعة «كيوتو» في اليابان أن مرضي

السكر في المستشفى الذي يعمل به يظهرون نسباً أقل للسكر في البول بعد تناول الشاي الأخضر في جلسات الشاي التقليدية، وذكر في بعض تقاريره أن الشاي قادر على خفض السكر في البول، ولكن لسوء الحظ نشبت الحرب العالمية الثانية وتم إهمال هذه التقارير مع انخفاض مخزون الطعام في اليابان وانخفاض معدل الإصابة بمرض السكر وقتها. ولكن مع عودة الرخاء إلى اليابان وارتفاع معدلات الإصابة بمرض السكر عاد الاهتمام إلى كل ما يمت بصلة لمرض السكر ومنها تأثير الشاي الأخضر عليه. وفي دراسة على فئران التجارب التي تم التعامل معها وراثياً للإصابة بمرض السكر لاحظ العلماء أن الشاي الأخضر الذي قدم للفئران له القدرة على خفض نسب سكر الدم، وأرجعوا هذا لوجود مادة «الكاتيشين» والسكريات المتعددة.

لأنه حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى *amylase* لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم.

وتقوم *polyphenols* الموجودة في الشاي الأخضر بمنع إنزيم *amylase* ولذا فإنها تساعد خفض مستويات السكر في الدم.

إن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم يعرض الناس للإصابة بمرض السكري. فقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوباً واحداً من الشاي الأخضر يومياً خفض مستوى نشاط إنزيم *amylase* بنسبة ٨٧ بالمائة. كما يمنع الشاي الأخضر والأسود وقوع مضاعفات لمرض السكري خصوصاً حالات إعتام عدسة العين لديهم.

الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي

أثبتت التجارب منذ وقت طويل قدرة الشاي الأخضر على قتل البكتيريا، حتى أن الشاي الأخضر المركز أو الثقيل غالباً ما يستعمل في علاج حالات الإسهال الميكروبي. ولقد ثبت أن المادة الفعالة في الشاي الأخضر وهي مادة «كاتيشين» هي عنصر قوي للتخلص من أنواع عديدة من البكتيريا التي تتسبب في التسمم الغذائي، حيث يمكنها وقت نموها عند إضافتها بتركيز ضئيل إلى المواد الغذائية المختلفة، ولكن المثير أن الشاي الأخضر لا يتسبب في وقف نمو البكتيريا المفيدة في القناة الهضمية.

والشاي الأخضر يستطيع أيضًا أن يقتل ميكروب الكوليرا وأن يعادل سمومه.

الشاي الأخضر يعالج تسوس الأسنان

اكتشف العلماء أن الشاي الأخضر يدمر البكتيريا المسببة للتسوس، كما انه يمنع تكون الجير الذي يلتصق بالأسنان ويؤدي إلى تدهورها، والشاي الأخضر يحتوي بصورة طبيعية على مادة الفلورين التي تساعد في منع تكون التسوس في الأسنان. وقد لوحظ أيضًا أن الشاي الأخضر يدمر البكتيريا التي تنمو في الفم وتؤدي إلى ظهور رائحة غير محببة، وهكذا فإن الشاي الأخضر يؤدي إلى صحة الفم وسلامة الأسنان^(١).

بخاخات الشاي الأخضر تقي من سرطان الجلد

لندن: أفاد علماء بأن بخاخًا يطلق رذاذًا من مستخلصات الشاي الأخضر قد يشفي الجلد من مرض سرطان الجلد.

وأشارت الدراسة إلى أن هذا البخاخ باستطاعته خفض الضرر الذي تسببه الأشعة فوق البنفسجية للشمس على الجلد، ويُعتقد أن مادة الـ «بوليفينول» المعروفة بقوتها في مكافحة الأمراض الموجودة في الشاي الأخضر هي التي تمنع الإصابة بمرض سرطان الجلد.

وأوضح الباحثون أن مواد الـ «بوليفينول» المصنوعة من الشاي الأخضر والماء وبعض المواد الكيميائية الأخرى هي التي تحمي الجلد من السرطان، وقد تبين بعد ضخ هذا المزيج على بقعة صغيرة جدًا من جلود عشرة متطوعين قبل تعرضهم لأشعة الشمس أن هذه المحلول كان مفيدًا في حمايتهم من سرطان الجلد.

وأكد الباحثون في الدراسة أن البخاخات المصنوعة من مستخلصات الشاي الأبيض لها الفوائد نفسها.

قال أطباء في الولايات المتحدة إنهم طوروا كريمًا للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحري في هذا النوع من الكريبات هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة

(١) المصدر موقع الدكتور عماد صبحي.

للسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية المسماة *polyphenols* في الشاي الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد.

دراسة: الشاي الأخضر يحد من خطر الإصابة بالجلطات

كانبرا - كشفت دراسة طبية حديثة أجرتها جامعة كيرتن بمدينة بيرث الاسترالية عن أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يحد من خطر الإصابة بالجلطات.

وذكرت هيئة الإذاعة الاسترالية أن الباحثين في الجامعة أجروا بحثهم على ٨٠٠ شخص في جنوب الصين، من بينهم أشخاص أصيبوا من قبل بجلطات، ووجدوا أن الذين يشربون كويين أو أكثر من الشاي الأخضر يوميا بانتظام قل لديهم خطر الإصابة بالجلطة بنسبة بلغت ٦٠ في المائة.

وقال كولين بينس أحد القائمين على البحث: إن شرب الشاي الأخضر له فوائد صحية متعددة، مشيرا إلى أن دراسات سابقة توصلت إلى أن الشاي الأخضر يقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا وسرطان المبيض^(١).

وهكذا يبدو أن الشاي الأخضر سيكون هو مشروب العصر السحري الذي يعالج الأمراض ويخفض الوزن الزائد... فهل سيحمل المستقبل مزيدا من الفوائد لهذا المشروب المعجزة؟

الشاي الأخضر يقي من تدهور الحالة العقلية

وجد باحثون أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأخضر بانتظام معرضون بدرجة أقل لخطر تدهور حالتهم العقلية عندما يكبرون في السن. ووجدت الدراسة التي شملت أكثر من ألف ياباني في السبعينات من العمر أو أكثر من ذلك أنه كلما زادت كمية الشاي الأخضر التي يشربها الرجال والنساء كلما قل احتمال إصابتهم بتدهور في الإدراك. وتعتمد هذه النتائج على أدلة من تجارب معملية أظهرت أن....

عناصر معينة في الشاي الأخضر ربما تحمي خلايا المخ من عمليات التلف التي تصاحب حالات مثل مرض الزهايمر والشلل الرعاش.

(١) المصدر: وكالة أنباء الشرق الأوسط.

ولكن معدي الدراسة قالوا أنه على الرغم من أن هذه الدراسات أجريت على حيوانات وفي أنابيب اختبار فإن البحث الجديد هو على ما يبدو أول بحث يكتشف انخفاض خطر الإصابة بتدهور عقلي بين شاربي الشاي الأخضر.

ويتكهن الباحثون بأن التأثير الوقائي المحتمل للشاي الأخضر ربما يساعد في تفسير انخفاض معدل الإصابة بالخلل العقلي ولاسيما مرض الزهايمر في اليابان بالمقارنة مع أوروبا وأمريكا الشمالية.

وينشر الدكتور شينشي كورياما وزملاؤه في كلية طب بجامعة توهوكو هذه النتائج في العدد الحالي من دورية كلينكال نيوتريشن الأمريكية^(١).

رجيم الشاي الأخضر

قد تكون الرشاقة بين يديك وبأسعار زهيدة، ودائمًا تبحتين عن الجسم المثالي بطرق صعبة اعتمادًا على الأنظمة الغذائية والحميات القاسية، بالإضافة إلى الاستعانة بأقراص إنقاص الوزن الأمر الذي يكلفك ماديًا وصحيًا.

إذا كنتِ تعانين من زيادة في الوزن ولا تستطيعين حرمان نفسك من الأطعمة المحببة إليك، فكل ما تحتاجين إليه فقط تقليل كميات الطعام وشرب «الشاي الأخضر» فهذا العشب السحري له مميزات فعالة في التخلص من السمنة بالإضافة إلى فوائده التجميلية المتعددة.

يحتوي الشاي الأخضر على الكثير من الفيتامينات والمعادن فضلًا عن (فيتامين C) وذلك بمقادير موازية لتلك الموجودة في الليمون مع مجموعة كبيرة من فيتامينات (ب) القابلة للذوبان في الماء والسريعة الإطلاق.

وهكذا فإن خمسة أكواب من الشاي الأخضر يوميًا توفر ٥٪ إلى ١٠٪ من الحاجات اليومية من الريبوفلافين كما توفر هذه الأكواب الخمسة نحو ٥٪ من الحاجة اليومية إلى الماغنيسيوم و ٢٥٪ من البوتاسيوم و ٤٥٪ من المنجنيز، ويزخر الشاي الأخضر أيضًا بالفلورايد حيث يوفر كل كوب منه نحو ١،٠ ملليجرام من هذه المادة.

أكسدة الدهون

ويؤكد خبراء التغذية أن الشاي الأخضر يساعد على تخفيف الوزن بشكل فعال حيث يحتوي على مكونات طبيعية تساعد في زيادة حرق الدهون والسعرات الحرارية في الجسم.

وأشارت دراسة سويسرية سابقة إلى أن عملية توليد السعرات الحرارية أو حرق السعرات الزائدة تنتج حرارة أكبر في علميات الأيض أثناء فترة الراحة لذلك فإن تناول مادة مولدة للحرارة يزيد استهلاك الجسم للطاقة الناتجة عن حرق الدهون، واستند الباحثون في دراستهم على متابعة عشرة رجال أصحاء تلقوا ثلاث جرعات يومية إما من دواء عادي أو ٥٠ ملليجراماً من الكافيين أو خلاصة الشاي الأخضر التي تحتوي على ٥٠ ملليجرام كافيين و ٩٠ ملليجراماً من مادة «ايبيجالوكاتيشين جاليت» أحد أهم مركبات الكاتيشين الموجودة في الشاي.

وخلال الدراسة لاحظ الخبراء أن تناول خلاصة الشاي الأخضر تسبب زيادة كبيرة في استهلاك طاقة الـ ٢٤ ونسبة السعرات الدهنية المحروقة بصورة أكبر مما أحدثه الكافيين النقي والدواء العادي، وخلص الباحثون إلى أن خلاصة الشاي الأخضر قد تلعب دوراً في السيطرة على بنية الجسم من خلال عملية أكسدة الدهون.

وأظهرت نتائج الدراسة أن حوالي ٢٦٦ من السعرات الحرارية الزائدة تحرق يومياً عند تناول منتجات الشاي الأخضر.

يكافح الشحوم

واكتشف العلماء خلال دراسة أمريكية أن شرب الشاي الأخضر يكافح الشحوم، والدمس، ووجدوا أن من يشربون زجاجة من الشاي الأخضر يومياً، وعلى مدى ثلاثة شهور، ينقص مقدار الشحوم في أجسامهم أكثر ممن يشربون الشاي العادي.

ويرى الباحثون أن المادة الموجودة في الشاي الأخضر والمعروفة باسم «كاتيشين» يمكن أن تنقص الوزن، عبر تحفيز الجسم على حرق السعرات الحرارية والتخفيف من شحومه.

وترجع فائدة الشاي عمومًا إلى احتواء معظم أنواع الشاي على كميات كبيرة من البولي فينول، وهي مواد نباتية ثبت لها تأثيرًا مضادًا للأوكسدة، ومضادًا للسرطان، ومضادًا للحمات الراشحة، كما ثبت أن لها تأثيرًا مضادًا للالتهاب.

وبعد مضي ثلاث شهور من احتساء بعض الأشخاص للشاي الأخضر، استطاع هؤلاء أن يخسروا وزنًا أكثر من غيرهم ممن لم يشرب الشاي، مع نقص واضح في حجم كتلة الجسم، قياس الخصر، ومقدار الشحوم الكلي في الجسم، وأردف الخبراء بقولهم أن الكمية المثالية لتحقيق تلك الفائدة هي أربعة فناجين يوميًا.

بدون إضافات

وبصفة عامة يؤكد الأطباء أن إضافة السكر للشاي لا يعطل أو يقلل من تأثير العناصر الفعالة في الشاي الأخضر، ولكن إذا كان تناولك للشاي الأخضر بنية علاج الدهون أو السمنة أو الكولسترول فإن إضافة السكر سوف يطيل فترة العلاج، لذلك يفضل أن تتعودي على استخدام واستهلاك الشاي الأخضر بدون سكر وبدون إضافات محلية، ولكن إذا كان لا بد يمكن استخدام المحليات البديلة أو المحليات الصناعية والتي أقل طاقة أو أقل سعرات حرارية، وبالتالي فإن الفائدة من الشاي الأخضر تكون أكثر مما يجعلك تستفيدي منه^(١).

٣- شاي التنين الأسود Oolong

وهو نوع من الشاي يعرض إلى عملية أكسدة خفيفة وليست كاملة مثل الشاي الأسود، ويكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاي الأخضر الذي لا يتعرض للأوكسدة، والشاي الأسود الذي يتعرض إلى الأكسدة الكاملة.

تعالج أوراق شاي Oolong في أغلب الأحيان وتطوى لتصير الأوراق مجعّدة أو على شكل شبه الكرة قبل التخميص، تطوى أوراق شاي Oolong وتكدم لكسر جدران الخلايا ومُحفز نشاط الأنزيمات.

(١) المصدر موقع محيط.

تتم بعد ذلك خطوات عملية التخمير لإزالة الروائح الغير مرغوبة من الشاي وتُحَفَّضُ حامضية المادة القابضة الأكثر على المعدة.

ويجب تصفية الشاي وعزل التفل عن الماء باستعمال مصفاة شاي لفصل الأوراق من الماء في نهاية وقت التخمير إذا كان المستعمل ليس كيس شاي.

أنواع شاي Oolong

- شاي Oolong الصيني
- Chinese Oolong teas
- Wuyi Huang Guan Yin tea leaves
- Wuyi Qi Lan Oolong tea leaves
- Loose tea
- Loose-leaf tea
- Pu erh tea

شاي Pu erh

يتم عمله وذلك يصب ماء مغلي فوق أوراقه، ويفضل غسل شاي *pu erh* بسرعة لعدة ثواني بالماء المغلي لإزالة غبار الشاي عنها.

يصب الماء على شاي *pu erh* في درجة الغليان (١٠٠ C° أو ٢١٢ F°)، ويسمح بالتفتيح بحدود خمس دقائق.

شاي مع الحليب

إضافة الحليب إلى الشاي دُكِرَ أول مرة في ١٦٨٠ هذه الشاي تَمِيلُ إلى أن تَحِيدُ التانين ويُحَفَّضُ الحموضة.

إضافات أخرى

الإضافات الشعبية الأخرى إلى الشاي تتضمن السكر أو العسل، أو الليمون، ومرببات الفواكه.

وفي المناطق الأبرد مثل منغوليا والتبت والنيبال، يُضاف الزبد لزيادة السُّعرات الحرارية. يحتوي شاي الزبد التبتية ملح صخري و *dre* وزبدة البقر. نكهة هذا الشراب قريبة أكثر إلى مرق منه إلى الشاي. وكذلك في المنطقة الهندوسية *Kush* شمال باكستان.

طريقة صب الشاي من عل

يقدم الشاي المغربي مَصْبُوبًا مِنْ مسافة لإنتاج رغوة على الشاي. نكهة الشاي يُمكنُ أيضًا أَنْ تُعدَّلَ بِصَبِّهَا مِنْ ارتفاعات حيث يُؤدِّي إلى تَفَاوُت درجاتِ التأكسدِ.

هذا الصَّبُّ بهذه الطريقة يستعملُ أساسًا في شمال أفريقيا (مثل المغرب) ويعدل نكهة الشاي إيجابيًا.

في بعض الثقافات، يُعطي الشاي أسماءً مختلفةً تعتمدُ على الارتفاع الذي صُبَّ منه. في جنوب شرق آسيا، خصوصًا في ماليزيا وسنغافورة، تمارس عملية صَبِّ الشاي مِنْ ارتفاعات فيُصَبُّ مِنْ ارتفاع من كأس إلى آخر عدَّة مرات وبتكرار، لإنشاء شاي بفقاعات الهواء وتستعمل مع الشاي بالحليب.

٤- الشاي الأبيض

أفضل للصحة من الأخضر والأسود ويعطي الجسم ثلاثة أضعاف العناصر المضادة للأكسدة التي يوفرها الشاي الأخضر.

يصنع الشاي الأبيض من أوراق وبتلات لم تتفتح ويختر ثم يجفف لكنه غير مخمر، مما يكسبه نكهة خفيفة وحلوة.

وحسب أرقام المبيعات بدأ يعرف إقبالًا كبيرًا، نظرًا لتمتعه بنسبة عالية من مضادات التأكسد مقابل نسبة قليلة جدا من الكافيين. وهذه المزايا الصحية الكثيرة، إضافة إلى خاصياته المهدئة، التي تجعله المفضل لدى كل من ينتبه إلى صحته بغض النظر إن كان متذوقًا للشاي أم لا.

بحث مئات الدراسات في الخصائص الصحية للشاي الأخضر والأسود، ولكن الدراسات الجديدة حولت الاهتمام نحو الشاي الأبيض الذي يتفوق في مزاياه الطبية على كلا النوعين.

يحتوي الشاي الأبيض على مستويات *catechin* أعلى من الشاي الأخضر بسبب قلة المعالجة.

يكون تركيز *Catechin* أكبر في أوراق الشاي الغير مختمرة والغير مفتتة والحديثة القطف.

علاوة على ذلك، فإن إحدى الدراسات فحّصت تركيب الشاي الخضراء والبيضاء المُخمّرة فوجدت أن الشاي الأبيض يحتوي حامض *theobromine* أكثر، وكافيين أقل.

يحتوي الشاي الأبيض على فلوريد أقل من الشاي الأخضر، حيث أنه من الأوراق الصغيرة فقط.

يجب ملاحظة أن مستويات الفلوريد في الشاي قد تشكل خطراً على الصحة. وجد الباحثون أن استخدام أوراق الشاي سواء كان من النوع الأخضر أو الأسود دون معالجتها، وهو ما يسمى بالشاي الأبيض، يضمن الحصول على أكبر قدر ممكن من المواد المفيدة المضادة للاكسدة التي تعرف بمركبات «بوليفينول» النشطة.

ووجد الباحثون عند اختبار قدرة هذا الشاي على عكس الطفرات الموجودة في خلايا البكتيريا، أن فعاليته كانت أقوى من النوع الأخضر، نظراً لوجود أنواع إضافية من مركبات «بوليفينول» القوية وكميات أكثر من مركبات «ميتلانثين» كالكافيين وثيوبرومين، التي تمنحه صفاته المقاومة للطفرات.

وكان الشاي الأخضر يحتل المرتبة الأولى في هذا المجال بالمقارنة بالشاي التقليدي إلا أن الشاي الأبيض بدأ يحتل هذه المرتبة نظراً لثمته بطعم ومذاق جيد.

والشاي الأبيض عبارة عن الأوراق الصغيرة جداً في مرحلة التفتح من البراعم وتتميز هذه الأوراق بوجود كمية من الشعيرات الزغبية البيضاء من السطح السفلي

لكل وريقة ولهذا السبب أطلقوا عليه اسم الشاي الأبيض، وتعتبر الصين واليابان من أهم الدول المنتجة والمصدرة لهذا النوع من الشاي.

أنواع من الشاي الأبيض

شاي أبيض سيلاني

شاي سيلان الأبيض يُمكنُ أَنْ يُجَلَّبَ أسعارَ أعلى بكثيرٍ مِنْ الشاي الأسودِ مِنْ نفس المنطقة.

الشاي لَهُ تَرتِيبٌ خفيفٌ جَدًّا بنكهاتِ الصنوبرِ والعسلِ وفي الصبِّ يظهر نحاسيًّا إلى ذهبي.

شاي أبيض Darjeeling

براءحة وتخمير حسّاس بعد الصب يتحول إلى ذهبي شاحب مع طعم شاي يُونغ. الشاي خفيفٌ جَدًّا ويأتي مِنْ Darjeeling، الهند.

شاي أبيض Assam

ينتج هذا الشاي الأبيض في منطقة Assam وهو أنقى لونا بعد الصبّ ويطعم حلو بشكل طبيعي.

ويعتبر من أرقى أصناف الشاي وهو نادر جدًا.

أنواع من الشاي الأبيض الصيني

شاي الإبرة الفضية Huo Bai Yinzhen

نوع من الشاي الأبيض، ينتج بشمال وشرق مقاطعة فوجيان وفودينغ.

يحتاج إعداداه وقتًا طويلًا. يستخدم كنوع من العقاقير الطبية دائمًا.

يركب قليل من الشاي الأبيض مع أنواع أخرى من الشاي لرفع نوعية الشاي لتحقيق قيمة تجارية عالية، الدرجة الأعلى لـ Huo Bai Yinzhen يَجِبُ أَنْ تُكُونُ مُلَوَّنَةً لامعة سميئة ومغطاة بشعرات بيضاء صغيرة جدًا.

الشكل يَجِبُ أَنْ يَكُونَ مَوْحَدَ جَدًّا، بدونِ جذوعٍ أو أوراقٍ.

أفضل أصنافه *Yinzhen* ما يجمع بين ١٥ مارس / آذار و ١٠ أبريل / نيسان حين توقف المطر. تجمع البراعم السليمة وغير المفتوحة فقط.

يأتي من مقاطعة *Fujian*، في الصين.

شاي *Bai Mu Dan*

وهو أدنى من هاو شاي *Bai Yinzhen*، وتدمج البراعم والأوراق، وهو أبيض فضي من مقاطعة *Fujian* في الصين.

الدرجة الثالثة للشاي الأبيض، يستعمل في إنتاجه الأوراق من *Xiao Bai* أو «الأبيض الصغير» من شجرة الشاي.

شاي الحاجب الدائم *Shou me*

شاي أبيض فروي بطعم الفواكه وهو مزيج فوضوي من البراعم والأوراق العليا، له نكهة أقوى من الشايات البيضاء الأخرى، مشابهة للنتين الأسود *Oolong*. وهي الدرجة الرابعة للشاي الأبيض وتُسحب لاحقاً من *Bai Mu dan* لذلك فالشاي قد يكون أغمق في اللون.

من مقاطعة *Fujian* ومقاطعة *Guangxi* في الصين.

شاي الأبيض *Puerh*

يجمع في الربيع من المزارع الموجودة في القمم العالية لمقاطعة *Yunnan* في الصين. وكل خطوة من العملية هي يدوية من الجمع إلى التوضيب إلى كل شيء وهو أفضل أنواع الشاي على الإطلاق غني جدا بالعطر ويمكن اشتهاه عطر كوب محضر منه يشكل جيد على مسافة مئات الأمتار، ويطعم حلو بدون إضافات نوعية شبه شاي السلسبيل وهو من أندر أنواع الشاي ويصل أحيانا ثمن كغ منه بما يشتري عدة كمبيوترات صينية من النوع الجيد.

الطريقة المثلى للإعداد

عمومًا، حول ٢ إلى ٢,٥ غرام من الشاي لكل ٢٠٠ مليلتر من الماء، أو حوالي ١,٥ ملعقة شاي من الشاي الأبيض لكل كوب.
يَجِبُ أَنْ تُهَيَّأ بدرجة لا تتجاوز ٨٠°C ولا يجوز غلي الشاي الأبيض مطلقا بل ينقع لـ ٢ إلى ٣ دقائق.

أما النوع *tea graders*، فيمكن أَنْ يُحْمَرَّ إلى ١٠ دقائق لإنتاج الروائح المميزة. الشاي ذي الدرجة الأدنى لا تَصْمَدُ في هذا التخمر بشكل جيد وقد تشكل نكهاتٍ أو تانينًا مرًا.
درجة الحرارة حاسمة - فإذا كانت مرتفعة جدًا، فالتخمير حتما سَيَكُونُ بنكهاتٍ مرّة.

الشاي الأبيض أفضل لصحة الإنسان من الأخضر والأسود

بحث مئات الدراسات في الخصائص الصحية للشاي الأخضر والأسود..
ولكن الدراسة الجديدة حولت الاهتمام نحو الشاي الأبيض الذي يتفوق في مزاياه الطبية على كلا النوعين.. فقد وجد الباحثون أن استخدام أوراق الشاي سواء كان من النوع الأخضر أو الأسود دون معالجتها.

وهو ما يسمى بالشاي الأبيض.. يضمن الحصول على أكبر مقدار ممكن من المواد المفيدة المضادة للأكسدة التي تعرف بمركبات (بوليفينول) النشطة.. ووجد الباحثون عند اختبار قدرة هذا الشاي على عكس الطفرات الموجودة في خلايا البكتيريا.. أن فاعليته كانت أقوى من النوع الأخضر.. نظرا لوجود أنواع إضافية من مركبات (بوليفينول) القوية وكميات أكثر من مركبات (ميثلزائين) كالكافيين وثيوبرومين التي تمنحه صفاته المقاومة للطفرات...

من جانب آخر أثبت باحثون مختصون أن بالإمكان تخفيف حالات الأكريا والطفح الجلدي بشرب ثلاثة أكواب يوميا من الشاي.. ويتوقع الباحثون أن مركبات

(بوليفينول) المعروفة بقوتها كمواد مضادة للأكسدة هي المسئولة عن الخصائص الوقائية للشاي الذي يخضع لعمليات معالجة أقل من الشاي الأسود العادي.. وخاصة في إيقاف التفاعلات الجلدية المسببة للأكزيما^(١).

الشاي الأبيض يخفض الوزن ويقاوم التجاعيد

كشفت دراسة علمية بريطانية حديثة أن للشاي الأبيض فوائد صحية كثيرة، وذلك لاحتوائه على معدلات عالية مضادة للتأكسد قد تحمي من السرطان وأمراض القلب، متفوقاً بذلك على ٢١ نوعاً مختلفاً من النباتات والأعشاب العطرية.

وقال البروفيسور ديكلان نوتون أخصائي أمراض التهابات المفاصل بجامعة «كينجستون» في لندن: إن الشاي الأبيض يساعد في مكافحة مظاهر الشيخوخة ويحتوي على معدلات عالية مضادة للتأكسد قد تحمي من السرطان وأمراض القلب والتهاب المفاصل الروماتويدي وحتى مكافحة تجاعيد البشرة الملازمة للتقدم بالسن.

ومن خواص الشاي الأبيض أنه يساعد في تخفيف الوزن، وهو يمنع تكاثر خلايا السرطان، كما يحد، في نفس الوقت، من تشكل خلايا جديدة.

وفعالية الشاي الأبيض تبدو واضحة في معالجة الإصابة بحالات الإشعاع الجلدي، بسبب توفر مانعات التأكسد بشكل كبير في المادة، والتي تساعد بدورها في القضاء على الجذور السائبة المسئولة عن تشكل التجاعيد والشيخوخة.

ووفقاً لأحدث الأبحاث المتعلقة بذلك، فإن خلاصة الشاي الأبيض تمنع خلايا السمنة التي تساهم في تشكل أنسجة الجسم الدهنية من الاكتمال، كما تساعد في حرق الخلايا التي كانت قد تكونت للتو. والخميرة العشبية الموجودة فيها، تزيد من عملية الأيض الـ *Metabolism*، وتساهم في عملية التنحيف نتيجة امتلاكها لكميات كبيرة من مانعات التأكسد بالمقارنة على ما يحتويه الشاي الأخضر المشروب الشعبي الآخر المعروف.

ويصنع الشاي الأبيض من أوراق وبتلات لم تتفتح بعد. مثل الشاي الأخضر، يبخر ثم يجفف لكنه غير مخمر، مما يكسبه نكهة خفيفة وحلوة.

وحسب أرقام المبيعات بدأ يعرف إقبالاً كبيراً، نظراً لتمتعه بنسبة عالية من مضادات التأكسد مقابل نسبة قليلة جداً من الكافيين.

وهذه المزايا الصحية الكثيرة، إضافة إلى خاصياته المهدئة، هي التي تجعله المفضل لدى كل من يتتبه إلى صحته بغض النظر إن كان متذوقاً للشاي أم لا.

ولقد أبقى الصينيون على هذه الخواص المفيدة والاستثنائية جداً للشاي الأبيض سرّاً، وذلك لمئات من السنوات. فيما وصفه بعض العلماء بأنه شراب الصحة المطلق.

وعلى الرغم من تكلفة إنتاجه العالية، فإن الشركات المنتجة له تتوقع احتمالات نمو قوى، لأنه يعطي ثلاثة أضعاف العناصر المضادة للأكسدة التي يوفرها الشاي الأخضر للجسم. وبسبب خلوه من مادة الكافيين، وإمكانية تناول كميات كبيرة منه دون أن يحدث أي تأثير ضار بجسم الإنسان.

الشاي الأبيض يكافح البدانة

لندن: أفاد باحثون بأن الشاي الأبيض قد يصبح أحد أكثر الوسائل فعالية في مكافحة البدانة نظراً لاحتوائه على مركبات كيميائية طبيعية تمنع تراكم الدهون في الجسم وتفتتها فيه.

وأطلق على هذه النبتة النادرة، وموطنها مقاطعة فيوجان في جنوب الصين وبعض مناطق اليابان، اسم «الشاي الأبيض» بسبب وجود شعيرات زغبية بيضاء على وريقاتها، فيما بينت تحاليل على أنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة مثل «البوليفينول» وتساعد على تقوية العظام وخفض نسبة الكوليسترول.

وأظهرت تجارب سابقة أن الشاي الأخضر والأسود يمكن أن يمنعا امتصاص الكوليسترول ووصوله إلى الدم، ولكن يعتقد أن الشاي الأبيض أكثر إفادة من هذين النوعين من الشاي بسبب المركبات الطبيعية التي فيه.

وأكد الباحث مارك وينفيلد أن الاضطرابات ذات العلاقة بالبدانة، بما في ذلك الأمراض القلبية الوعائية وداء السكري، في تزايد مستمر في الدول الصناعية وقد أثبتنا أن الشاي الأبيض يمكن أن يكون مصدراً طبيعياً يساعد على النحافة».

الشاي الأصفر *Junshan Yinzhen*

هو شاي صيني مشهور.

والشاي الأصفر يَدُلُّ عادةً على شاي خاصّ معالج بنفس طريقة الشاي الأخضر، لكن مع مرحلة تُجفّف أبطأ، حيث يسمح لأوراق الشاي الرطبة بالاصفرار. وللشاي ظهور أصفر مخضر جدًّا وبطعم مختلف عن كلا الشاي الأبيض والشاي الأخضر.

تقرب رائحته أحيانًا من رائحة الشاي الأسود إذا عَوَّلَجُ بأعشابٍ أخرى، لكن الطعم يُمكِّنُ أَنْ يَكُونَ بين الشايات البيضاء والخضراء والصفراء. يَصنّفُ الشاي الأصفر كشاي عالي النوعية من النوع الإمبراطوري.

أنواع الشاي الأصفر *Junshan Yinzhen*

- شاي الإبرة الفضية الأصفر: هو شاي صيني مشهور من مقاطعة *Hunan* في الصين.
- شاي *Huoshan Huangya* من جبل *Huo* بمقاطعة *Anhui* في الصين.
- شاي *bell Meng Huangya* من جبل *Meng* بمقاطعة *Sichuan*، في الصين.
- شاي *Da you Qing* من مقاطعة *Guangdong* في الصين. ويمتاز بوجود الورقة الكبيرة الخضراء.

٥- شاي الأعشاب

ويوجد العديد من أنواع شاي الأعشاب أشهرها شاي الجدور.

ويتنشر في الصيدليات ومحلات العطارة في المملكة بيع مستحضرات شاي خاصة يسمى أحدها شاي الأعشاب *Herbal tea* على شكل أكياس صغيرة يحتوي كل كيس منها على ٥٠ ملجم من مخلوط من النباتات التالية: شاي أخضر وفلفل أحمر

Cayenene وقرنفل وقشور ثمار البرتقال ومركب بايكولينات الكروم (*picolinate chromium* ٥٠ ملجم في كل كيس) ويفيد وجود هذه النباتات في هذا المستحضر لتحسين مذاقه ورائحته، ويدعي فائدة استعمال مستخلصه في الماء الساخن في تشجيع عمليات الأيض الغذائي في خلايا الجسم كما يساعدها في التخلص من الطاقة لاحتوائه على عنصر الكروم، وتحذر الشركة المنتجة لهذا المستحضر من استعماله لمرضى السكر لأنه يزيد حساسية أجسامهم لهرمون الأنسولين.

شاي الأعشاب لحررق دهون الجسم... خرافة؟

كتب الدكتور محيي الدين عمر لبنية - استشاري تغذية بمستشفى الملك فهد بالمدينة المنورة مقالاً نشر في مجلة الياومة، العدد ١٩٥٣، صفحة ٧٦، في ٢١ أبريل ٢٠٠٧ يقول فيه:

ينتشر في الصيدليات ومحلات العطارة في المملكة بيع مستحضرات شاي خاصة يسمى أحدها شاي الأعشاب *Herbal tea* على شكل أكياس صغيرة يحتوي كل كيس منها على ٥٠ ملجم من مخلوط من النباتات التالية: شاي أخضر وفلفل أحمر *Cayenene* وقرنفل وقشور ثمار البرتقال ومركب بايكولينات الكروم (*picolinate chromium*) ويفيد وجود هذه النباتات في هذا المستحضر لتحسين مذاقه ورائحته، ويدعي فائدة استعمال مستخلصه في الماء الساخن في تشجيع عمليات الأيض الغذائي في خلايا الجسم كما يساعدها في التخلص من الطاقة لاحتوائه على عنصر الكروم، وتحذر الشركة المنتجة لهذا المستحضر من استعماله لمرضى السكر لأنه يزيد حساسية أجسامهم لهرمون الأنسولين.

كما انتشر في الصيدليات بيع مستحضر نباتي آخر مشابه سمي الشاي المبدد للحرارة *Thermogenic tea* لإنقاص الوزن، ويحتوي على مستخلصات النباتات التالية: الشاي الأخضر وجذور الزنجبيل ونبات إيفدرا *Ephedra* والبلح الأحمر ولحاء خشب نبات الصفصاف الأبيض *white willow bark* وثمار الورد البري *Rose Hips* والفلفل الأحمر *Cayenene* وقشور ثمار البرتقال والقرفة والهيل و *Acerola* وكذلك

فيتامين ج، ويفيد وجود مستخلص بعض هذه النباتات مع نكهة النعناع في إكساب هذا المستحضر مذاقا ونكهة مستحبين، وادعت الشركة المنتجة لهذا المستحضر فائدة احتوائه على مستخلص قشور ثمار الحمضيات ومستخلص ثمار الورد البري في جعل مشروبه ذا فعالية منشطة لعمليات الأكسدة الحيوية داخل خلايا جسم الإنسان، ويحتوي الشاي الأخضر على مركبات فلاونويدات حيوية *bioflavonides* وعديدات الفينول *polyphenol*، ويوجد أيضًا في مستخلص قشور البرتقال فلاونويدات حيوية وتربينات الحمضيات *D-Limonenes* يعزى إليها فائدته في إنقاص الوزن، وبلا شك تحتاج مثل هذه المستحضرات النباتية لتأكيد فعاليتها في زيادة معدل عمليات الأكسدة الحيوية في خلايا جسم الإنسان لإنقاص وزنه إلى دراسات علمية كافية على حيوانات التجارب قبل تعميم استخدامها للإنسان.

أمان شاي الأعشاب المخصص للمرأة الحامل

تتبع نفس تحذيرات الأمان حتى مع أنواع الشاي المخصصة للمرأة الحامل، على الرغم من أن مصنعها تؤكد على أمانها وفائدتها للمرأة الحامل إلا أن الدراسات الطبية والمعملية لم تؤيد ذلك.

تشير الأبحاث إلى أن تأخذ المرأة الحامل حذرًا مع شاي الأعشاب. وعليها التأكد من مكونات شاي الأعشاب ومناقشة ذلك مع الطبيب المختص حيث يوصي الأطباء دائمًا بتجنب الكافيين والكحوليات والنيكوتين وأية عقاقير أو أدوية. وتعرف المرأة الحامل من تلقاء نفسها ذلك لكنها لا تفكر كذلك بالنسبة لشاي الأعشاب التي توالى على شرب كوب بعد الآخر منه طوال اليوم لأن شاي الأعشاب طبيعيًا.. إلا أنه يجب الاحتراس لوجود احتمالية ضرره للمرأة الحامل وخاصة إذا تم شرب كميات كبيرة منه. فالكميات الكبيرة من شاي الأعشاب تسبب الإسهال والقيء وزيادة ضربات القلب.

فالأعشاب تستخدم في الأغراض العلاجية بل وتدخل في تركيب العقاقير والأدوية الطبية فهي قوية ولها تأثير فعال. وقد تلجأ المرأة الحامل إلى أخذ كميات كبيرة لإنهاء الحمل والوصول للإجهاض. فتناول شاي الأعشاب أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة

الطبيعية توجد احتمالية وقوع الضرر منه، فلا يهيم أنه طبيعي وإنما الأهم استشارة الطبيب أولاً.

أنواع شاي الأعشاب التي تشربها المرأة الحامل

تخطئ بعض الحوامل في اعتبار الأعشاب آمنة الاستعمال كلياً، وليس هناك خطر منها على الجنين أو الأم الحامل نفسها، إلا أن بعض الأعشاب قد تحمل الخطر للثنتين معاً، كما هو الحال مع الكثير من الأدوية. وهناك تحذيرات من بعض الأعشاب التي يجب الحذر من استعمالها أصلاً لدى الحوامل، حتى ولو لفترة بسيطة، أو بكميات قليلة. وقد تسبب بعض الأعشاب أضرار قد تصل إلى حد إسقاط الجنين، لأنها تعمل على انقباض عضلات الرحم. علماً أن أغلب الأعشاب التي تكون صالحة للاستعمال من قبل المرأة الطبيعية، قد تكون غير صالحة للاستعمال عند الحمل. وهناك أعشاب لا ينصح باستعمالها لفترة طويلة كالزنجبيل قبل وبعد الحمل، وقد تساهم بعض الأعشاب في إصابة الجنين بمشاكل عدة.

كما أن كثير من الأعشاب لا تناسب المرأة المرضع أيضاً، فلا يجب تناولها، لأنها قد تنتقل إلى الطفل عن طريق الحليب، وتسبب مشاكل للطفل الرضيع. وقد تسبب بعض الأعشاب نقصاً في إدرار الحليب نتيجة تأثيرها على هرمون البرولاكتين (*prolactin*)، كعشبة المريمية (*Sage*)، وعشبة فيتكس.

ومن الأعشاب التي لا ينصح باستعمالها من قبل المرأة الحامل: الصبار، والينسون، وعشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica*)، والجنسنغ الهندي (*Ashwaganda*)، والريحان (*Basil*)، والحنظل (*Bitter Melon, Cohosh*)، والقرفة، والكرفس، وحشيشة الملاك (*Dong Quai*)، والزنجبيل، والأقحوان (*feverfew*)، وعشبة، والسنمكي (*Senna*)، والمريمية، وعشبة النفل (*Red clover*)، والفتاغ (*Sarsaparilla*)، وعشبة لوبيلا (*Lobelia*)، والكوراناء، والحلبة، والجمنيا (*Gymnema*)، وعرق السوس، والمر (*Myrrh*)، وعنب أوريكون (*Oregon grape*)، وإكليل الجبل (*Rosemary*)، وفيتكس (*Vitex*).

شاي الأعشاب يخفض الضغط

واشنطن: أعلن باحثون أن شرب شاي الأعشاب الذي يحتوي على نبات الخبيزة، يمكن أن يساعد على خفض الضغط الشرياني لدى شاربه.

وأشارت الدكتورة ديان ل ماكي من جامعة تفتس ببوسطن، إلى أن معظم أنواع شاي الأعشاب المستخدم في الولايات المتحدة الأمريكية، يحتوي على نبات الخبيزة في تركيبه، وشربه اليومي من قبل أشخاص كان لديهم مقدار قياس الضغط الشرياني في قيمته القصوى جعلهم يستفيدون منه، بعد مرور ستة أسابيع على بدء استخدامهم له.

وأوضحت ماكي أن شرب هذا النوع من الشاي أنقص من مستوى الضغط الشرياني الانقباضي، وهو الرقم الأعلى في القياس، وذلك بنسبة وصلت إلى ٧ نقاط، بالمقارنة مع أشخاص أعطوا نوعاً عادياً من الشاي فلم يتجاوز هذا التغيير نقطة واحدة، وعلى الرغم من أن البعض قد يعتبر النقاط السبع هذه ليست تغيراً كبيراً، إلا أن استمرار هذه الفائدة على المدى الطويل يمكن أن يكون له تأثير إيجابي، على الوقاية من أمراض القلب والجلطات.

يذكر أن نسبة الانخفاض هذه قد تماثل في بعض الأحيان تلك النسبة التي تتج عن استخدام بعض أدوية الضغط.

٦- شاي توت العليق BLACKBERRY

العليق شجيرة شائكة متسلقه يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار لها أوراق رحية الشكل ذات ٣ إلى ٥ قصوص وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من العنبات السوداء. يسمى العليق بالفارسية «دركة» ويسمى كبش أسود أيضاً. يوجد من العليق عدة أنواع في جميع أقطار العالم، والثمار توتية تسمى الثمرة العلقية أو كبس العليق وهي خضراء في البداية ثم تحمر وعند النضج يصبح الكبش اسود اللون وفي داخله بذور صغيرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Rubus fruticosus*.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار والأوراق والجذور.

المكونات الكيميائية للعليق؟

تحتوي أوراق العليق على حمض العفص وبوليبيتايدز وفلاقوثيدات وحمض الغاليك وتحتوي الثمار على الانثوسيانينات والبكتين وفيتامين ج ومواد عفصية وأحماض عضوية وسكاكر.

تستعمل أوراق توت العليق لتسهيل عملية الولادة كما تعمل الأوراق على تقوية عضلات الرحم فتزيد من انقباضها فتسهل عملية الولادة.

وقد أثبتت الدراسات أن هذا العشب يساعد على استرخاء الرحم.

وفي دراسة أخرى أجريت استعمل فيها ٢٠٠ ملليجرام من مسحوق الأوراق ثبت أنها تنهي آلام مغص الحيض، أما الثمار فتستخدم لضعفاء المعدة كما تستعمل لعلاج التهابات اللثة وكذلك السعال.

تم استخدام ثمار توت العليق الحمراء في الأحوال التالية:

- للوقاية من حالات البرد العام والزكام.
- ملطف لالتهابات الحنجرة.
- يجد من حالات الإسهال.
- المساعدة أثناء الحمل، وما بعد الولادة.

توت العليق في الطب القديم

لقد أوصى الطبيب الإغريقي ديسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج في سائل غرغرة لالتهابات الحلق وفي الطب الشعبي الأوروبي استخدمت أوراق العليق لغسل الجروح.

قال داود الأنطاكي في تذكرته عن العليق:

«إذا اعتصر وسحق بصمغ وشبف كان نافعاً من أمراض العين حارة أو باردة خصوصاً القرحة والورم والدمعة. يفجر سائر الدمامل والحبوب ويدمل القروح ويجففها يجبس الفضول والإسهال والدم شرباً والبواسير مطلقاً والسحج وقروح اللثة

الرحم وخطر الإسقاط، كما برهنت دراسة أخرى أجريت على حيوانات التجارب أن توت العليق يسمح بتخفيض معدل سكر الدم وعليه فإن أوراق توت العليق تستخدم كأحد مخفضات سكر الدم، كما بينت دراسة أخرى أن العفص الموجود في الجذور له قيمة علاجية محددة في مكافحة أحد الأشكال النادرة من أشكال السرطان.

يحضر من ثمار العليق شراب حلو تحلى به الأدوية الكريهة المذاق، وهو ملين ومدر للبول. وفي أوروبا يحضرون منه منقوعاً يسمونه «شاي الفرمبوزا».

توضع الأزهار في الخل الأبيض ويستحضر من ما يسمى «خل الفرمبوزا». ويستعمل مغلي أوراق العليق في معالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال وزيادة نزيف الطمث.

كما يستعمل مطبوخ الأزهار أيضاً كمضمضة وغرغرة في التهابات اللثة والخلق. وجذوره تفتت الحصى ومطبوخ أوراقه وأعضائه يصبغ الشعر.

تستعمل أوراق توت العليق كإحدى الوصفات الجيدة لعلاج الإسهال، وذلك لما يجويه من مواد عفصية قابضة الأمر الذي يدعم الاستخدام القديم في معالجة الإسهال. تؤخذ أوراق توت العليق في أواخر فترة الحمل وأثناء الوضع فهي منبهة ومنشط فعال للرحم.

يؤخذ من نقيع الأوراق ما مقداره فنجان يوميًا في الأسابيع الستة أو الثمانية الأخيرة من الحمل ويشرب الكثير منه دافئاً أثناء عملية الوضع. يستعمل نقيع الأوراق أيضاً ضد الإسهال وكغرغرة في حالات تقرح الفم والتهاب الخلق، يستعمل النقيع أيضاً كغسول للجروح، ويمكن استعماله لقرحات الدوالي بانتظام، كما يستعمل المنقوع كغسول ملطف للعين.

أما الثمار فينقع ٥٠٠ جم في لتر واحد من خل العشب لمدة أسبوعين ثم يصفى الخل ويمكن استعمال هذا الخل لعلاج السعال أو كغرغرة لحالات التهاب الخلق، كما يمكن أكل الثمار لعلاج عسر الهضم والروماتيزم وهي غنية بالفيتامينات والمعادن ومغذية.

هل هناك أضرار جانبية للعليق؟

لا يوجد أضرار جانبية لنبات العليق إذا ما استخدم في حدود الجرعات المشبعة^(١). ويعتبر توت العليق من الأدوية المنزلية الشائعة الاستعمال حيث تستخدم أوراقه لمعالجة قيء الصباح والدوخة لدى الحامل حيث يؤخذ ملء ملعقتين شاي من الأوراق ثم تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب.

العليق مفيد لعلاج الحصبة

تحتوي الأوراق وهي المستعملة ضد الحصبة على حموض العفص والفلافونيدات وحمض الغاليك. وطريقة استعمال أوراق العليق لعلاج الحصبة هو أن يؤخذ ملعقة أكل من الأوراق النظيفة الطازجة أو الناشفة ثم تغمر ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة خمس دقائق ثم تصفى ويشرب كوب واحد بين الوجبات يومياً.

شاي أوراق العليق: علاج مفيد للالتهاب المثانة:

- يؤخذ ٥٠ غراماً من أوراق العليق وتغمر بليتر من الماء.
- يوضع على النار ويغلى لغاية درجة الغليان، ثم يواصل الغلي لمدة ٢ - ٣ دقائق.
- يترك الشاي لينقع مدة ١٠ دقائق وهو مغطى.
- تشرب الكمية خلال النهار على دفعات متفرقة بحيث يشرب كوب في كل مرة.

شاي توت العليق والولادة

يقر متخصصو الأعشاب أنه توجد احتمالية أن شاي توت العليق يعجل بالولادة حيث يساعد على ارتخاء الرحم ويحفز على انقباضه فمن الممكن أن يسهل من الولادة ويعجل بها وخاصة أنه لم تثبت أية دلائل على أن هذا الشاي له تأثير سام أو ضار.. والأهم من ذلك كله ألا تلجأ المرأة الحامل لأخذه قبل استشارة طبيها.

(١) نقلًا عن جريدة الرياض، الاثنين ١٦ جمادى الثانية ١٤٢٥ هـ العدد ١٣١٩١، السنة ٤٠،

كذلك هناك أنواع أخرى غير مشهورة مثل:

شاي الكوكيتشا

أو كما يسمى شاي الشتاء ويصنع من الأغصان والأوراق القديمة المأخوذة في مرحلة سبات النبتة وذلك بشويها على النار ويستخدم هذا النوع بكثرة كغذاء ياباني وكعلاج في الطب البديل.

شاي ال بوليه

يؤكد هذا النوع من الشاي على مرحلتين وهو ما يعطيه لونا داكنا جدا ويسميه الصينيون الشاي المظلم.



المصادر

- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل، د. محمد السقا عيد.
- الموسوعة الحديثة للعلاج بالأعشاب والطب البديل، أحمد محمد عوف.
- جريدة الرياض، الاثنين ١٦ جمادى الثانية ١٤٢٥ هـ، العدد ١٣١٩١، السنة ٤٠.
- موقع عشبة.
- موقع سنا للطب الأصيل.
- موقع محيط.
- موقع الدكتور عماد صبحي.
- ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.



فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة.....	٥
أنواع الشاي.....	٩
١ - الأسود أو الأحمر.....	٩
٢ - الأخضر.....	٩
٣ - الأولونج <i>Oolog tea</i>	٩
٤ - الأبيض أو الأصفر.....	٩
٥ - شاي الأعشاب.....	١٠
٦ - شاي توت العليق <i>Red Raspberry</i>	١٠
طرق قطف الشاي.....	١١
١ - الطريقة الإمبراطورية.....	١١
٢ - الطريقة الثانية.....	١١
٣ - الطريقة الثالثة.....	١١
طرق إعداد الشاي.....	١٢
تنبيهات هامة قبل الشروع في تناول الشاي.....	١٤
أصح وأفضل طريقة لإعداد الشاي.....	١٥
طرق تحضير الشاي.....	١٦
الطرق التقليدية في تحضير الشاي الأسود.....	١٦

الموضوع	الصفحة
أ- الشاي الأسود أو الأحمر.....	١٧
ب- الشاي الأخضر.....	١٧
ج- الشاي الأولونج.....	١٨
د- الشاي الأبيض أو الأصفر.....	١٨
هـ- شاي توت العليق <i>Red Raspberry</i>	١٨
نكهات الشاي	١٩
الشاي مضافاً إليه الليمون.....	١٩
شاي الساعة الخامسة الإنجليزي.....	١٩
الشاي الصعيدي المصري:.....	١٩
الشاي المغربي.....	٢٠
تقاليد شرب الشاي	٢١
ثقافة الشاي	٢٢
بنات الشاي.....	٢٢
الشاي والصحة	٢٤
رابطة القلب الأمريكية.....	٢٥
مجالات تأثير الشاي على القلب.....	٢٥
الشاي وضغط الدم.....	٢٧
الشاي والشرايين.....	٢٨
الشاي وأمراض الشرايين.....	٢٨

الموضوع	الصفحة
النظرة الطبية للشاي	٣١
فوائد الشاي	٣١
الشاي بعد الوجبات الدسمة	٣٣
عشرة أسباب لتشجيعك على شرب الشاي بانتظام	٣٦
ما هي أفضل أنواع الشاي: الأخضر، الأسود أم بالحليب؟	٣٧
دراسة فرنسية شملت نساءً أكثر من رجال	
الشاي يقي النساء من الأزمات القلبية والجلطات	٣٨
متى يكون الشاي مضرًا للصحة؟	٤٠
أنواع الشاي	٤١
١ - الشاي الأسود أو الأحمر	٤١
٢ - الشاي الأخضر... مشروب الصحة السحري	٤٤
٣ - شاي التنين الأسود Oolong	٥٥
٤ - الشاي الأبيض	٥٧
الشاي الأصفر Junshan Yinzhen	٦٤
٥ - شاي الأعشاب	٦٤
٦ - شاي توت العليق BLACKBERRY	٦٨
المصادر	٧٥
فهرس الموضوعات	٧٧

