

## الفصل السادس

---

---

تاريخ وسجزة الشاي  
الأخضر في سطور



## تاريخ ومعجزة الشاي الأخضر في سطور

### تاريخ الشاي الأخضر

إن الشاي الأخضر هو موضوع حديثنا ومحور كتابنا لما له من الفوائد الصحية والعلامات الطبية البارزة.

ولذلك إرتئينا أنه من الواجب إلقاء الضوء على تاريخ الشاي الأخضر وإظهار ما له وما عليه حتى تكون الصورة مكتملة المعالم والرؤية واضحة جلية وحتى لا يحدث لبس أو التباس في تفهم مزايا ومضار الشاي الأخضر.

في سنة ٣٥٠م، سجل الأدب الصيني طريقة إعداد الشاي الأخضر وفي سنة ٥٢٠م كان البوذيون يقومون بمضغ أوراق الشاي أثناء استغراقهم في التأمل لكي يساعدهم في عبادتهم التأملية مضافاً عليهم جوا من الهدوء والراحة.

وفي سنة ٧٢٩م، انتشرت زراعة الشاي في اليابان عندما قدم الإمبراطور الياباني هدايا من مسحوق الشاي الأخضر إلى راهبي البوذية.

وفي سنة ٧٨٠م، ظهر كتاب في الصين تحت عنوان "كتاب الشاي The Book of Tea" والذي قام بكتابته لو يو Lu Yu وقد ذكر هذا الكاتب في مؤلفه أن هناك فوائد صحية عديدة للشاي الأخضر، وعليه فقد لقب لو يو "بالقدّيس المشجع للشاي".

وفي سنة ١٢١١م، ألف إيساي ميوان Eisai Myoan وهو الكاتب الذي اعتنق إحدى مذاهب البوذية كتاب عُنُونُهُ " احتساء الشاي جيد للصحة Tea drinking is good for health " والذي دافع فيه عن الشاي واعتبره علاجاً لكل شيء تقريباً .

فيما بين سنوات ١٤٠٠م، اُبْتُدِعَ احتفال الشاي على يد الكاهن البوذي الياباني. وفي سنة ١٥١٧م، ظهر الشاي الأوروبي مع الشاي الصيني على يد التجار البرتغاليون.

وفي سنة ١٥٥٩م، كتب تاجر من البندقية كتاب أسماه " الرحلات البحرية والأسفار Voyages and travels " أورد فيه القوة الصحية التي يمتلكها الشاي.

وفي سنة ١٦٥٧م، بدأ أهالي لندن بيع الشاي علانية في المدينة لكل من يرغب في احتسائه. وبقدوم القرن السادس عشر وحتى الآن، احتل الشاي المرتبة الثانية بين المشروبات بين البشر بعد الماء.

ويُعتَبَر الشاي الأخضر هو السر الخفي والجندي المجهول في الحفاظ على صحة اليابانيين لقرون مديدة ويعتبرونه إكسير حياتهم وجزء من نمط حياتهم، حيث يتمتع اليابانيون بأطول عُمر على مستوى العالم، وأقل نسبة موت من جراء أمراض القلب في الرجال مقارنة بنسبة الوفيات في غيرها من الدول على الرغم من أنهم أمة مدخنة.

وعلى عكس كل أنواع الشاي الأخرى، يعطي الشاي الأخضر أعلى نسبة استفادة صحية لأنه يحتفظ بالفينولات المتعددة

polyphenols والتي تسمى بالكاتيشينات catechins وهي المواد الكيميائية الطبيعية التي تعمل كمواد مضادة للأكسدة.

والمواد المضادة للأكسدة تبطل مفعول الأمراض المنهكة التي تتسبب في توليد الشوارد أو الشقائق الحرة free radicals في الجسم والتي هي المسئولة عن أمراض خطيرة مثل السرطانات، وضغط الدم، وأمراض القلب، والإلتهابات ..... وغيرها.

### معجزة الشاي الأخضر

هناك حكمة صينية قديمة تقول " أن تُحْرَمَ من الطعام لمدة ثلاثة أيام أفضل من أن تُحْرَمَ من الشاي لمدة يوم واحد".

وهنا لا بد وأن يُطْرَحُ سؤالاً: هل هناك مشروب أو طعام آخر

غير الشاي الأخضر له نفس العديد من الفوائد الصحية ؟

بالتأكيد توجد نباتات أخرى تبدي فوائد صحية جيدة مثل الشاي ولكن زيوع صيت الشاي عالمياً ليس فقط لتأثيره الطبي البديع بل لأنه مشروب محبب رخيص الثمن وشائع الاستخدام بينما قد تكون النباتات الأخرى تمتلك قوى طبية ولكنها تفتقر إلى الطعم المحبب مما يجعلها مجهولة عند العامة من غير المتخصصين.

وقد أدرك الصينيون منذ قديم الأزل ما للشاي الأخضر من فوائد وما له من عجائب وأعاجيب ونسجوا حوله الحكايات وأقيمت على شرفه الحفلات ومدت الموائد وعلت لوجوده دقائق الطبول فقد

علموا فوائد الشاي الأخضر من العصور السحيقة، واستخدموه في علاج كل شيء بدءًا من الصداع حتى الإكتئاب.

وقد ذكرت نادين تالور Nadine Taylor في كتابها "الشاي الأخضر: السر الطبيعي لحياة أكثر صحة Green tea: The natural secret for a healthier life" أن الصينيين قد استخدموا الشاي الأخضر كعلاج على الأقل لمدة وصلت حتى ٤٠٠٠ سنة.

وفي الوقت الحاضر، امتدت الأبحاث العلمية المتعلقة بالشاي الأخضر في آسيا، وكذلك في الغرب وفي أمريكا. وأعطت هذه الأبحاث أدلة شافية وإقناعية مستندة على قاعدة صلبة راسخة أن لاحتساء الشاي الأخضر فوائد صحية لا تقدر بثمن ولا يمكن إنكارها فهي واضحة وضوح الشمس في يوم من أيام الربيع المشرقة والبديعة.

في سنة ١٩٩٤م، نشرت مجلة المعهد القومي للسرطان نتائج دراسة مستفيضة بينت أن احتساء الشاي الأخضر يقلل خطورة الإصابة بسرطان المريء في الشعب الصيني رجالا ونساء بحوالي ٦٠% عن الأماكن الأخرى من العالم غير المعتادة على شرب الشاي الأخضر.

وقد بينت الأبحاث التي أجراها علماء جامعة بورديو Purdue أن هناك مركب موجود في الشاي الأخضر يثبط نمو الخلايا السرطانية، كما أكدت دراسات أخرى أن الشاي الأخضر يقلل من معدلات الكوليستيرول كما يحسن نسبة الكوليستيرول الجيد عالي الكثافة good HDL cholesterol إلى نسبة الكوليستيرول منخفض الكثافة LDL cholesterol.

- وقد أوردَ في الآتي جزء من كل عن فوائد الشاي الأخضر  
يمكن إيجازها في النقاط التالية:
- ١- يقلل نسبة الإصابة بالسرطان.
  - ٢- يقلل من التهاب المفاصل rheumatoid arthritis.
  - ٣- يخفض من معدلات الكوليستيرول العالية.
  - ٤- يقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب.
  - ٥- يرفع مناعة الجسم ضد العدوى.
  - ٦- يحسن من الوظائف المناعية الضعيفة. وسوف يرد ذكرها مفصلاً لمعظم هذه المنافع في حينه.