

## الفصل السابع

بماؤا يَمَيِّز الشاي  
الأخضر



## بماذا يُمَيِّزُ الشاي الأخضر وآثاره الضارة

يقع السر البديع للشاي الأخضر في كنهه غني بمادة الكاتيشين عديده الفينول catechin polyphenols وبصفة خاصة الإبيجالوكاتيشين جالات (EGCG) epigallocatechin gallate وهي تلك المادة القوية المضادة للأكسدة؛ إضافة إلى كونها تثبط نمو الخلايا السرطانية، فإنها تقتل الخلايا السرطانية بدون أن تحدث أي أضرار للأنسجة السليمة.

وتتميز مادة الإبيجالوكاتيشين جالات بقوتها في تخفيض معدل الكوليستيرول منخفض الكثافة وتمنع التكوين الغير طبيعي للجلطات الدموية، وبالتالي تحافظ على نشاط وحيوية القلب لأن الجلطات هي السبب الأساسي للأزمات القلبية والأمراض.

وقد حار العلماء في قضية شديدة الغرابة وهي أن الفرنسيين يتناولون الأغذية الغنية بالدهون وفي ذات الوقت يقل بينهم معدل الإصابة بالأمراض القلبية مقارنة بالأمريكيين.

واجتهد العلماء وقدموا زناد فكرهم واستطاعوا التوصل إلى حل طلاس هذا اللغز، ووجدوا أن السبب في هذا يكمن في أن الفرنسيين يتناولون الخمر الأحمر الذي يحتوي على مادة ريسفيراترول resveratrol وهو نوع من الفينولات المتعددة مشابهة لتلك الموجودة في الشاي الأخضر والتي تحد من التأثيرات الضارة للتدخين والأغذية الدسمة المليئة بالدهن.

وفي دراسة أجريت سنة ١٩٩٧ م على يد باحثين من جامعة كانساس Kansas university اتضح أن الإبيجالوكاتيشين جالات أقوى مرتين من الريسفيراترول، وقد يكون هذا هو السبب في قلة معدل الإصابة بأمراض القلب بين الرجال اليابانيون بالرغم من أن ٧٥% منهم من مدخني النيكوتين.

ويقفز إلى الذهن سؤالاً يحمل بين جنباته ويحتضن بين كل حرف من حروف كلماته تعجباً وهو سؤال يستحق التفكير والإجابة. وهذا السؤال أو لنقل التساؤل طالما أن الشاي الأخضر والشاي الأسود يأتيان من أوراق نبات واحد وهو نبات الشاي، فلماذا يُفضّل الشاي الأخضر على الشاي الأسود ؟ .

والإجابة بسيطة والاستغراق في التفكير ليس في محله، فكل منهما يأتي من نفس نوعية النبات أي نفس المصدر بل يمكن القول بأن الأوراق المقطوفة من نفس النبات بعضها يأخذ منه الشاي الأخضر وبعضها يجهز لإنتاج الشاي الأسود ولكن الأفضلية تكمن في طريقة تجهيز كل منهما.

للحصول على الشاي الأخضر تعامل الأوراق بالبخار مما يمنع أكسدة الإبيجالوكاتيشين جالات EGCG ويحافظ عليها من الفقد فيحتفظ بها الشاي الأخضر كاملة، بينما يُحصّرُ الشاي الأسود من تخمر أوراق الشاي مما ينتج عنه تحول EGCG إلى مواد أخرى ليست بنفس كفاءة أو قوة تلك الموجودة في الشاي الأخضر من حيث كفاءتها في مقاومة الأمراض المختلفة.

وقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة جنيف بسويسرا ونشرتها المجلة الأمريكية للتغذية السريرية في نوفمبر ١٩٩٩م أن الشاي الأخضر مفيدا لأولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا خاصا.

وقد بين الباحثون في هذه الدراسة أن الرجال الذين تعاطوا مخلوطا من مستخلص الكافيين caffeine ومستخلص الشاي الأخضر قد أحرقوا سعرات حرارية أكثر من أولئك الذين أعطوا الكافيين فقط أو علاج إرضائي placebo فقط (عقار كاذب أو خادع بدون مفعول يعطى للمريض لإرضائه).

ومن الغريب حقا والمدهش في نفس الوقت أن الشاي الأخضر ربما يمنع تسوس الأسنان، حيث يتميز بقدرة فائقة على قتل البكتيريا وبذلك يمكنه المساعدة لمنع تسهم الغذاء كما يقتل البكتيريا التي تسبب اللويحة السنية أو اللطعة السنية dental plaque.

وحاليا، تحتوي بعض تحضيرات الحفاظ على صحة الجلد على الشاي الأخضر وكذلك تحضيرات الجمال والعناية بالبشرة بدءا من مزيلات العرق إلى الكريمات. وقد استفادت بعض شركات إنتاج مستحضرات التجميل والأدوية من ميزات الشاي الأخضر وقامت بإنتاج شامبوهات يدخل ضمن مكوناتها الشاي الأخضر.

### التأثيرات الضارة للشاي الأخضر

التأثير السلبي المعروف لشرب الشاي الأخضر هو الأرق لاحتوائه على مادة الكافيين كتلك الموجودة في القهوة ولكن بدرجة أقل

حيث تحتوي ٦-٨ أوقية من الشاي على ٣٠-٦٠ ملليجرام كافيين فسي  
حين تحتوي القهوة ما يزيد على مائة ملليجرام كافيين في ٨ أوقية.