





فوائد الشاي الأخضر

الشاي الأخضر يحتوي على العديد من العناصر الغذائية، والتي من أهمها: فيتامينات المجموعة ب، وحمض الفوليك، والمنغنيز، والبوتاسيوم، و الكافيين والعديد من مضادات الأكسدة.

هذه التركيبة المفيدة للشاي الأخضر هي ما جعلته مفيد جدًا، إذا تمثلت فوائده في الآتي:

١. حماية الجلد من التصبغات والتجاعيد

مضادات الأكسدة القوية الموجودة في الشاي الأخضر جعلته مساهم جيد في حماية الجلد من تأثيرات أشعة الشمس، وذلك عبر تحييد الجذور الحرة التي تنتجها الشمس مما يسبب شيخوخة الجلد.

٢. المساهمة في خفض الوزن

من فوائد الشاي الأخضر أنه قد يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم، وبالتالي يساعد في خسارة الوزن.

العوامل المسؤولة عن زيادة عملية التمثيل الغذائي في الشاي الأخضر هي على الأرجح مادة الكافيين ومادة البوليفينول الموجودة في أوراق الشاي.

الحمد من ارتفاع ضغط الدم

وجد أن الشاي قد يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، إذ إن مكونات الشاي الأخضر وخاصةً البوتاسيوم يساهم في تحسين مرونة الأوعية الدموية ويجعلها تتضخ الدم بشكلٍ أفضل.

كما أن الشاي الأخضر قد يساهم في خفض الكوليسترول الضار في الجسم، وهذا يحد من الإصابة بأمراض القلب.

٤. تعزيز صحة الأسنان

وجد أن شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يوميًا قد يحافظ على صحة الأسنان، وقد يمنع أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة.

تجدر الإشارة إلى أنه ينخفض لدى الأشخاص الذين شربوا ما لا يقل عن كوب واحد من الشاي الأخضر يوميًا خطر فقدان ١٩% من أسنانهم مقارنةً بالذين لم يشربوا الشاي الأخضر كل يوم.

٥. تحسين الذاكرة

من فوائد الشاي الأخضر أنه قد يساهم في تحسين الذاكرة، وهذا بسبب محتواه من مضادات الأكسدة والأحماض الأمينية التي تعمل على إرخاء العضلات وزيادة الشعور بالهدوء، وتخفيف نشاط الدماغ وتحسين الذاكرة.







عمل الطالبة: رباب مرعي
إشراف المديرة: أسماء أبو صاع
مدرسة بنات زيتا الثانوية