

الشاي الاخضر



شاي اخضر

الشاي الأخضر أو الشاي الياباني هو نوع من الشاي، قليل الأكسدة خلال تصنيعه. على عكس الشاي الأحمر، الشاي الأخضر لا يتم تخميره. خلال العقود القليلة الماضية تعرض الشاي الأخضر لكثير من الدراسات العلمية والطبية لتحديد مدى فوائده الصحية المزعومة، أثبتت بعضها ان الذين يشربون الشاي الأخضر أقل إصابة بأمراض القلب وأنواع معينة من السرطان. هو محتوى رئيسي في أتاى بالنعناع المغربي الدول الرئيسية المنتجة للشاي الأخضر هي الصين واليابان وفيتنام

فوائد شاي الاخضر

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

٣ الحد 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 تضخ الدم بشكل أفضل.
كما أن الشاي الأخضر قد يساهم
في خفض الكوليسترول الضار
في الجسم، وهذا يحد من الإصابة
بأمراض القلب.



فوائد الشاي الأخضر

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، وتحفيز نشاط الدماغ وتحسين الذاكرة.

٦ المساهمة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان

من أبرز فوائد الشاي الأخضر المنتشرة أنه قد يحد من احتمالية الإصابة بأنواع السرطانات، وذلك بسبب محتواه العالي من مضادات الأكسدة. الجدير بالذكر أن هذه الفائدة قد الدراسة إلى يومنا هذا، فيوجد العديد من الدراسات في ما يخص الأمر لكنها متناقضة



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : مريم زيدي
المديرة : اسماء ابو صاع
مدرسة بنات زيتا الثانوية

