

فوائد الشاي الأخضر ونصائح هامة لتجنب أضراره



مشروب الشاي الأخضر أصبح من المشروبات الشعبية في العالم لما له من فوائد عديدة وبدأت تزايد شعبيته أيضاً في الوطن العربي في الآونة الأخيرة واستبداله عن الشاي الأحمر.

الشاي الأخضر والوقاية من السرطان:

يعتقد بعض الباحثين أن مشروب الشاي الأخضر يساعد في الوقاية من بعض أمراض السرطان لاحتواء الشاي الأخضر على مواد مضادة للأكسدة وخاصة سرطان البروستاتا وسرطان الثدي.

فوائد الشاي الأخضر للجيهاز الهضمي:

هذه الفوائد الكثيرة جعلت من الشاي الأخضر مشرووباً شعبياً ذو أهمية للحفاظ على صحتنا لكن علينا استخدامه بطريقة صحيحة لتجنب أضراره.

أضرار الشاي الأخضر:

- يحتوي الشاي الأخضر على مادة الكافيين وإن كانت بنسبة أقل من الشاي الأحمر والقهوة إلا أن التناول المفرط للشاي الأخضر يؤدي إلى الارق والقلق وزيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- الشاي الأخضر يمثل مشكلة للأشخاص المعرضة لقرحة المعدة فقد يتسبب في اضطراب في المعدة وغثيان.
- الافتراض في شرب الشاي الأخضر يؤدي إلى عدم امتصاص الدم لبعض العناصر الغذائية كالحديد مما قد يسبب انيميا.
- ينصح الأطباء بعدم احتساء الشاي الأخضر وأي عشب يحتوي على الكافيين كالقهوة أو أي نوع من أنواع الشاي خلال الأشهر الأولى من الحمل.
- يتفاعل الشاي الأخضر مع بعض الأدوية مثله مثل أي نوع من أنواع الشاي لذا يجب استشارة الطبيب دائمًا ويفكر توكى الجنر بالاحتساء الشاي بعد ساعتين من تناول الماء.
- شرب الشاي الأخضر قد يتسبب في خروج الكالسيوم مع البول فيؤثر على الكالسيوم في الجسم.
- كيف تشرب الشاي الأخضر دون أضرار؟
 - شرب الشاي الأخضر طازجاً (ساخناً) ولكن بارد قليلاً حتى لا تتسبب في قرحة المعدة.
 - لا تترك الشاي الأخضر منقوعاً كثيراً حتى لا يترکز وتزداد نسبة الكافيين التي تسبب خفقان القلب وتزداد مادة البوليفينول التي تسبب عسر الهضم.
 - لا تشرب الشاي الأخضر مع الأدوية والمكمّلات الغذائية إلا بعد استشارة الطبيب لأن الشاي يتفاعل مع بعض الأدوية.
 - يفضل شرب من 3-4 أكواب يومياً للحصول على أفضل الفوائد الصحية ولا تزيد المرأة الحامل عن كوب واحد يومياً والتوقف عن شربه في فترات الحمل الأولى.
 - شرب الشاي الأخضر قبل أو بعد وجبات الطعام بساعة حتى لا تتسبب في نقص الحديد أو الكالسيوم ويمكن شرب الشاي الأخضر مع الحليب لتجنب ذلك.