# يحافظ على صحة العقل ويقوي المناعة..موقع يكشف الفوائد والآثار "للشاي الأسود"



يتميز الشاي الأسود بالعديد من الخصائص، إذ يساعد استهلاكه بانتظام في الحفاظ على صحة القلب والعقل، ليس هذا فحسب، بل إنه يحسن المناعة أيضا، وفقا لما نشره موقع "أونلي ماي هيلث" الطبي.

وعلى الرغم من ذلك، إلا أن الكثير من الناس يصفونه بأنه ضار بالصحة، إذا شرب بكميات كبيرة، وبالتالي سيكون بالتأكيد له العديد من الآثار الجانبية الخطيرة.

مما يعني أن هذا المشروب سلاح ذو حدين، يمنحك الفوائد الصحية عند تناوله باعتدال، في حين يسبب لك الضرر عند تناوله بكثرة وبدون إدارة.

تشمل أبرز الفوائد الصحية التي يقدمها الشاي الأسود ما يلي:

غني بمضادات الأكسدة: هذا المشروب المنخفض السعرات الحرارية مليء بمضادات الأكسدة القوية التي تختلف عن مضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه والخضروات، لذلك ستحصل على فائدة إضافية إذا قمت

بتضمين هذا المشروب إلى جانب الأطعمة في النظام الغذائي اليومي، حيث تعمل تلك المركبات ضد الجذور الحرة، وبالتالي الحفاظ على صحة القلب والدماغ والجلد والأعضاء الأخرى، ولها تأثير حاسم مضاد للالتهابات، وتمنع بعض الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل الروماتويدي.

الحد من فرص الإصابة بمرض السكري: بفضل محتواه المنخفض من السعرات الحرارية إلى جانب القدرة على مراقبة مستويات السكر في الدم، فهو المشروب الأكثر ملائمة لمرضى السكري، كما وجدت دراسة أن تناول أكثر من كوب واحد من الشاي الأسود يوميا يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

مفيد لصحة القلب: وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون الشاي، وخاصة الشاي الأسود، لديهم فرصة أقل من خطر الإصابة بأمراض القلب الإقفارية، فهو يحافظ على فحص التمثيل الغذائي للدهون ويمنع ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، وهؤلاء الأشخاص يكونون أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية أيضا.

بالإضافة إلى ذلك، يساعد الشاي الأسود في الوقاية من السرطان لكونه يحارب الجذور الحرة، ومفيد لصحة الدماغ لأنه يحتوي على الأحماض الأمينية L- الثيانين، والتي ثبت أنها تزيد من التركيز الذهني واليقظة، كما أن تناوله بشكل متوازن ومنتظم يؤدي يساعد في التخلص من التوتر.

من جهة أخرى، فإن الإفراط في شرب الشاي الأسود كما ذكرنا له بعض الآثار الجانبية بسبب وجود مادة الكافيين فيه، وتشمل بعض تلك المخاطر التي يمكن أن يسببها ما يلي:

زيادة مستويات السكر في الدم: مائتي مليغرام من الكافيين يمكن أن تكون ضارة لمرضى السكري، أي ما يعادل حوالي 5 أكواب من الشاي الأسود، لذلك، يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط لهذا المشروب إلى زيادة مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري.

تلف مينا الأسنان: الإفراط في تناول الشاي أيضا يمكن أن يسبب تلف مينا الأسنان، تلك الطبقة الخارجية للأسنان، وعندما تتلف هذه الطبقة تزداد حساسية الأسنان وتصبح الأسنان ضعيفة.