حرق الدهون وتقليل التوتر... إليكم فوائد مذهلة لخمسة أنواع من "الشاي"



يعود تاريخ تناول الشاي بوصفه مشروبًا، على ما يبدو، إلى القرن الثالث الميلادي، وذلك وفقًا للنص الطبي الذي كتبه الطبيب والجراح الصيني هوا تو. وانتشر الشاي بوصفه مشروبًا ترفيهيًا خلال عهد أسرة تانغ الصينية، وانتقلت ثقافة شرب الشاي في وقت لاحق إلى دول شرق آسيا الأخرى، وقد جلبه الكهنة والتجار البرتغاليين إلى أوروبا خلال القرن السادس عشر. وخلال القرن السابع عشر أصبح شرب الشاي رائجًا عند الإنجليز، والذين شرعوا في زراعته على نطاق واسع في الهند البريطانية.

وتختلف أصناف الشاي بحسب طريقة التصنيع فهناك الشاي الأبيض والأسود والأحمر والأصفر والعشبي والمخلوط والمخمر.

وبحسب ما نشره موقع "Control Money"، إن هناك فوائد مذهلة لكل صنف من أصناف الشاي، كما يلي:

الشاي الأخضر

إن الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة. فهو يحتوي على مواد تساعد في مكافحة الجذور الحرة وتقليل الالتهابات. كما أنه يعزز عملية التمثيل الغذائي ويحرق الدهون، مما يجعله خيارًا شائعًا لإدارة الوزن.

كما يعزز الشاي الأخضر وظائف المخ. يعمل مزيج الكافيين وإلثيانين على تحسين التركيز والمزاج والأداء الإدراكي. وقد ارتبطت مضادات الأكسدة الموجودة فيه بانخفاض خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، بما يشمل سرطان الثدي والبروستات وسرطان القولون والمستقيم.

الشاي الأسود

يتميز الشاي الأسود بأنه غني بالكافيين وله فوائد صحية عديدة تتعلق بصحة القلب والهضم. ويمكن أن تقلل الفلافونويدات الموجودة في الشاي الأسود من خطر الإصابة بأمراض القلب. تعمل مركبات البوليفينول الموجودة في الشاي الأسود على تعزيز نمو البكتيريا الجيدة في الأمعاء.

الشاي العشبي

يُعرف شاي البابونج بخصائصه المهدئة، مما يجعله خيارًا شائعًا لتقليل التوتر وتحسين الهضم.

من ناحية أخرى، فإن شاي النعناع مفيد لتخفيف الصداع وتقليل احتقان الجيوب الأنفية.

شاي الماتشا

إن شاي ماتشا هو شكل مسحوق من الشاي الأخضر يقدم نسخة أكثر تركيزًا من فوائده. يتمتع شاي الماتشا بفوائد صحية كبيرة، وخاصة محتواه الغني بمضادات الأكسدة، حيث تستهلك ورقة الشاي بالكامل، مما يزيد من قوته.

يُعرف الماتشا أيضًا بقدرته على تعزيز عملية التمثيل الغذائي والمساعدة في حرق الدهون، مما يجعله مفيدًا في التحكم في وزن الجسم.

شاي الزنجبيل

يستخدم شاي الزنجبيل غالبًا لتخفيف عسر الهضم والغثيان والانتفاخ. كما يمكن لخصائصه القوية المضادة للالتهابات أن تساعد أيضًا في تقليل آلام العضلات وتخفيف أعراض التهاب المفاصل.

ويمكن أن يساعد شاي الزنجبيل في تعزيز وظيفة المناعة بسبب خصائصه المضادة للبكتيريا والفيروسات، مما يجعله علاجًا فعالًا للوقاية من نزلات البرد. ويعد شاي الزنجبيل خيارًا شائعًا لكل من صحة الجهاز الهضمي ودعم المناعة.