لأصحاب التهاب المفاصل..عليكم تناول هذا المشروب..!



يمكن لنوبة سيئة من نوبات التهاب المفاصل الروماتويدي، الذي يعد من أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعا، أن تحدث صعوبة بأداء المهام الأساسية، ولكن توجد عدة طرق مثبتة لتخفيف الأعراض.

وتدعم العديد من الدراسات شرب الشاي الأخضر للوقاية من حالة الالتهاب المؤلمة.

وهدفت إحدى الدراسات، التي نُشرت في مجلة Science Therapy Physical، إلى تقييم آثار الشاي الأخضر وتدخلات التمارين الرياضية تحت الإشراف لتحسين أعراض المرض لدى مرضى التهاب المفاصل.

وشارك مائة وعشرون فردا شُخّصت إصابتهم بالتهاب المفاصل الروماتويدي قبل عشر سنوات على الأقل، بشكل عشوائي في هذه الدراسة.

وعولج المرضى باستخدام عقار أو الشاي الأخضر أو برنامج تمارين تحت الإشراف لمدة ستة أشهر.

وأظهر مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر لمدة ستة أشهر بمفرده، أو بالاشتراك مع الدواء، أو برنامج تمارين، تحسنا ملحوظا في معايير نشاط المرض.

وعلاوة على ذلك، كشفت الاختبارات الإضافية عن مزيد من التحسن السريري في النشاط المرضي لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر، إلى جانب التمارين الرياضية، مقارنة بمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالعقاقير الطبية أو مجموعات التمارين الرياضية.

وكتب الباحثون في الدراسة "قد يكون هذا بسبب النشاط المضاد للأكسدة المرتفع للشاي الأخضر".

ويحتوي الشاي الأخضر على عنصر نشط مفيد هو مادة البوليفينول المعروفة باسم epigallocatechin 3-gallate (EGCG).

وثبت أن EGCG أقوى بما يصل إلى 100 مرة في نشاط مضادات الأكسدة من الفيتامينات C وE.

وأظهرت الدراسات أنه يساعد أيضا في الحفاظ على الغضاريف والعظام، على الرغم من عدم وجود تجارب على نطاق واسع للرقابة على الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.