

## دراسة صينية: 4 أكواب شاي يوميًا تقلل خطر الإصابة بأمراض خطيرة



كشفت دراسة علمية أن تناول 4 أكواب يوميًا من الشاي الأسود أو الأخضر، يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بعدة أمراض خطيرة، أبرزها القلب والسكتة الدماغية والسكري.

وأكدت نتائج الدراسة الصينية أن الشاي يقلل أيضًا من مخاطر الإصابة بسرطان الرئة أو المبيض أو البروستاتا أو سرطان القولون والمستقيم.

وأشار الباحث في جامعة ووهان الصينية للعلوم والتكنولوجيا، شيا ينغ لي، إلى أنه بإمكان الإنسان تقليل الإصابة بأمراض مختلفة من خلال تناول 4 أكواب من الشاي الأسود، موضحًا أن من أهم هذه الأمراض، السكري من النوع الثاني بنسبة 17% على مدى عقد كامل، وكذلك القلب والسكتة الدماغية.

و ذكرت الدراسة التي شملت أكثر من مليون شخص بالغ في 8 دول مختلفة أن خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني قد انخفض بنسبة 4% عند تناول 1-3 أكواب من الشاي يوميًا.

