

من الصباح حتى ما قبل النوم ☐ الفوائد الصحية لأنواع الشاي المختلفة وأفضل وقت لشربها



الجمعة 31 أكتوبر 2025 05:00 م

تنبع الفوائد الصحية للشاي إلى حد كبير من محتواه الغني من المركبات الطبيعية التي تسمى البوليفينول- وهي مضادات أكسدة نباتية تساعد في حماية خلايا الجسم من التلف ☐

توجد هذه المركبات في كل من أنواع الشاي الأخضر والأسود، وهي تحتوي على مركبات مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في منع مجموعة من الأمراض المزمنة ☐

وتوصلت الدراسات إلى أن الشاي يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم، وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري، والسيطرة على القلق ☐

وقال الدكتور تيم بوند، الخبير في اللجنة الاستشارية للشاي لصحيفة "ديلي ميل": "شرب ثلاثة أو أربعة أكواب من الشاي يوميًا هو أحد أسهل الطرق الصحية المتاحة".

يحتوي الشاي الأخضر على وجه الخصوص على نسبة عالية من الكاتيكين، وهو شكل من أشكال البوليفينول المرتبط بتحسين وظيفة الأوعية الدموية وخفض الكوليسترول ☐

قد يستفيد أيضًا شاربو الشاي "العادي" من الطريقة التي تدعم بها مضادات الأكسدة دفاعات الجسم على المستوى الخلوي ☐

تشير الدراسات إلى أن البوليفينول يمكن أن يؤثر على بكتيريا الأمعاء، والتحكم في نسبة السكر في الدم، وحتى صحة الدماغ، مما يساعد على إبطاء التدهور المعرفي مع التقدم في السن ☐

وجدت مراجعة أجريت عام 2019 لـ 96 دراسة أجراها باحثون صينيون أن تناول كوبين أو ثلاثة أكواب يوميًا يقلل من خطر الوفاة لأي سبب وأمراض القلب والأوعية الدموية ☐

مع ذلك، حذر الدكتور بوند من أن الطريقة التي نتناول بها الشاي قد تلغي فوائده الصحية المحتملة ☐ على سبيل المثال، قد يؤدي ثلاثة أكواب من الشاي الذي يحتوي على كميات كبيرة من الحليب والسكر، إلى تسوس الأسنان والإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ☐

وصمم الدكتور بوند روتينًا يوميًا للاستمتاع بالشاي والحصول على أقصى استفادة منه، مع إضافة السكر والحليب اختياريًا ☐

الصباح - الشاي الأسود

يحتوي الشاي الأسود على أعلى تركيز من الفلافونويد - المجموعة الفرعية من البوليفينول التي تتضمن الفوائد الصحية- عندما يتعلق الأمر بالشاي التقليدي، كما تشير الأبحاث ☐

وهو طريقة رائعة لبدء يومك، إذ يحتوي على تركيز عالٍ من الكافيين ☐ يحتوي كوب من الشاي الأسود على حوالي 47 ملج من الكافيين، بينما يحتوي كوب من الشاي الأخضر على حوالي 33 ملج منه ☐

ويعتبر شرب ما يصل إلى 400 ملج من الكافيين يوميًا- أي ما يعادل حوالي ثمانية أكواب من الشاي الأسود - آمنًا ☐

يقول الدكتور بوند: "في كثير من الأحيان نستيقظ ونحن نشعر بالجفاف، لذلك فإن كوب الشاي الصباحي يمكن أن يساعدنا على الشعور بالنشاط والترطيب والاستعداد لمواصلة يومنا"

وأضاف أنه يمكن تناوله مع الحليب أو بدونه، ولكن يجب الحذر من إضافة كمية كبيرة من السكر

الغداء - شاي أخضر

يعد الشاي الأخضر من أكثر أنواع الشاي فائدة للصحة، بحسب الخبراء فهو يحتوي على مجموعة هائلة من الكاتيكين، وهو نوع من البوليفينول المعروف بفوائده الخاصة في حماية القلب وتعزيز صحة الدماغ

أقوى أنواع الكاتيكين الموجودة في الشاي الأخضر هو المعروف باسم جالات الإبيجالوكيتشين (EGCG)، وتشير بعض الأبحاث إلى أن النظام الغذائي الغني به يمكن أن يمنع الإصابة بمرض الزهايمر ومرض باركنسون

لكن هناك فائدة صحية إضافية، إذ يعتقد الدكتور بوند أن الوقت المثالي لشرب الشاي الأخضر قد يكون بعد الغداء

ويقول: "الشاي الأخضر مفيد جدًا لصحة الفم لأنه يحتوي على خصائص مضادة للبكتيريا لذا، يمكن أن يساعد ذلك في إعطاء أنفاسك نضارة فورية، لذا فإن تناول كوب من هذا المشروب بعد الغداء في المكتب قد يكون فكرة جيدة أيضًا".

منتصف بعد الظهر - شاي الياسمين

يتميز شاي الياسمين بنكهته الزهرية العطرية، وهو أحد أقدم المشروبات المهدئة في العالم يتم تصنيعه تقليديًا عن طريق وضع أزهار الياسمين الطازجة المقطوفة على أوراق الشاي الأخضر، ويتم استبدال الزهور عدة مرات حتى تمتص الأوراق رائحتها

شير الدراسات إلى أن رائحة الأزهار نفسها قد يكون لها تأثير مريح ومحسن للمزاج، وخفض معدل ضربات القلب وتعزيز الشعور بالهدوء- وهو السبب في احتساء الشاي في كثير من الأحيان لتخفيف التوتر

يحتوي شاي الياسمين على كمية كبيرة من الثيانين، وهو حمض أميني يمكن أن يجعل بعض الأشخاص يشعرون بمزيد من الهدوء والاسترخاء دون أن يكون له تأثير مهدئ

وفقا للدكتور بوند، فإن هذا الجزيء يعني أن الشاي يمكن أن يعطي لشاربيه جرعة من الكافيين دون الحاجة إلى شرب القهوة ولهذا السبب فهو يعتبر مشروبًا مثاليًا في منتصف فترة ما بعد الظهر، كما أن رائحته جميلة جدًا

العشاء - أولونج

يقع شاي أولونج في مكان ما بين الأخضر والأسود، وهو يمثل نقطة المنتصف في عالم الشاي- ويعتقد العديد من الخبراء أنه يقدم أفضل ما في كليهما

يعود أصل الشاي الأخضر إلى الصين، حيث تتأكسد أوراقه جزئيًا فقط، مما يمنحه لونه الكهرماني الدافئ ونكهته التي تقع بين نضارة الشاي الأخضر العشبية وثرء الشاي الأسود

وربطت الأبحاث أيضًا شرب شاي أولونج بانتظام بتحسين التحكم في نسبة السكر في الدم

ويبدو أن البوليفينول الموجود في الشاي يعمل على تحسين حساسية الأنسولين وإبطاء امتصاص الجلوكوز، مما يساعد على استقرار مستويات الطاقة وتقليل الارتفاعات بعد الوجبات

وتشير إحدى الدراسات إلى أن الأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني الذين يشربون ستة أكواب من الشاي الأخضر يوميًا لمدة 30 يومًا قد يجدون أن مستويات السكر في الدم لديهم انخفضت

يقول الدكتور بوند إن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، "لذا فمن الرائع تناوله أثناء الوجبة أو بعدها مباشرة، خاصة إذا كانت تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات".

قبل النوم - البابونج

شاي البابونج مصنوع من الزهور المجففة لنبات البابونج الألماني، وهو أحد أقدم العلاجات العشبية في العالم، ويتميز بتأثيراته المهدئة والمعرزة للنوم ورائحته الخفيفة التي تشبه رائحة التفاح

ويعمل كمهدئ خفيف من خلال العمل على مستقبلات البنزوديازيبين في الدماغ، والتي هي المسؤولة عن استرخاء العضلات، ولهذا السبب يشربه العديد من الأشخاص قبل النوم لمساعدتهم على النوم

يحتوي البابونج على نسبة عالية من الفلافونويدات المضادة للأكسدة، وخاصة الأبيجينين، وهو مركب يرتبط بمستقبلات معينة في الدماغ للمساعدة في تقليل القلق وتحفيز الاسترخاء.

أظهرت مراجعة حديثة للدراسات، أن شاي البابونج أثبت عدة مرات قدرته على مساعدة الأشخاص على النوم والبقاء نائمين أيضًا.

بفضل عدم احتوائه على الكافيين والسعرات الحرارية ونكهته الزهرية الحلوة الطبيعية، يقدم شاي البابونج طريقة سهلة للاسترخاء- طقوس مهدئة تدعم الاسترخاء والهضم والطاقة الثابتة في آن واحد.

يقول الدكتور بوند: "من الأفضل تناول الشاي التقليدي مثل شاي البابونج أو شاي اللافندر قبل النوم بساعة على الأقل، فهو سيساعدك على الحصول على نوم جيد ليلاً".