



السبت ١ ذو القعدة ١٤٤٧ هـ - 18 أبريل 2026 م

## أخبار النافذة

كم عدد أكواب الشاي التي يجب أن تشربها يوميًا؟ إصابة 6 عسكريين إسرائيليين بانفجار جنوب لبنان بعد ساعات من سريان وقف إطلاق النار 7 علامات تدل على أنك من نمط شخصية "الملاحظ" الجديد الحرس الثوري يعلن عن "نظام جديد" للعبور في مضيق هرمز تفاصيل بنود اتفاق الهدنة ومذكرة التفاهم بين لبنان وإسرائيل بواسطة أمريكية كريديندوا الصراع في الشرق الأوسط يُلقب بظلاله على الانتعاش الاقتصادي لمصر هبوط النفط بعد فتح هرمز لن يخفف وجع المصريين .. الحكومة مصممة على رفع الوقود وربط التسعير بأعباء الموازنة وسعر الصرف غير مسموح بعبور القطع العسكرية.. إيران تلوح بإعادة إغلاق مضيق هرمز في هذه الحالة

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التممية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

## كم عدد أكواب الشاي التي يجب أن تشربها يوميًا؟





السبت 18 أبريل 2026 08:30 م

حددت دراسة عدد أكواب الشاي التي يوصي الخبراء بتناولها يوميًا، وذلك لتفادي الآثار السلبية المحتملة عند تجاوزها.

وفقًا للدراسة - التي بحثت في كيفية تأثير الشاي الأسود على مؤشرات الالتهاب في الجسم - فإن ثلاثة إلى أربعة أكواب من الشاي يوميًا هي الكمية المثالية التي يجب على الأفراد تناولها، بحسب صحيفة "مترو".

### تأثيرات مضادة للالتهابات

وكجزء من ذلك، قام فريق البحث بمراجعة 22 ورقة بحثية منشورة سابقًا، وأشارت نتائجهم إلى أن الاستهلاك "المعتاد" للشاي الأسود، بمعدل ثلاثة إلى أربعة أكواب يوميًا (مع الحليب أو بدونه)، يمكن أن يكون له تأثيرات مضادة للالتهابات، خاصة لدى أولئك الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الالتهاب الأساسي.

ووفقًا للطبيبة العامة الدكتورة نيسة أسلم، التي شاركت في الدراسة، فإن هذه النتائج قد تكون ذات صلة بحالات مثل الربو، وهشاشة العظام، ومرض السكري من النوع الثاني، ومتلازمة التمثيل الغذائي، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والتي تقول إنها "مدفوعة، جزئيًا على الأقل، بالالتهاب المزمن".

وأوضحت: "على الرغم من أن مراجعتنا البحثية لا تشير إلى أن الشاي يمكن أن يحل محل العلاج الطبي، إلا أنها تضيف إلى الأدلة المتزايدة على أن الشاي الذي نشربه يوميًا وفقًا لنظام غذائي معين قد يؤثر على كيفية استجابة الجسم للإجهاد الالتهابي".

### فوائد الشاي

يحتوي الشاي الأسود على مجموعة من المركبات النشطة بيولوجيًا (المواد الكيميائية النباتية) التي تحدث بشكل طبيعي، بما في ذلك البوليفينولات مثل الفلافان-3-أول، والثيافلافين، والثياروبيجين، والكاتيكين، والكيرسيتين، والتي يدعي الباحثون أنها تتفاعل مع مسارات المناعة والالتهابات في الجسم.

وأظهرت العديد من هذه المركبات خصائص مضادة للالتهابات، ويمكن أن تساهم مجتمعة في تعديل المسارات الالتهابية والإجهاد التأكسدي.

وأضاف الباحثون أنه على الرغم من أن الدراسة كانت "واعدة"، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم النتائج وتعزيزها على المدى الطويل.

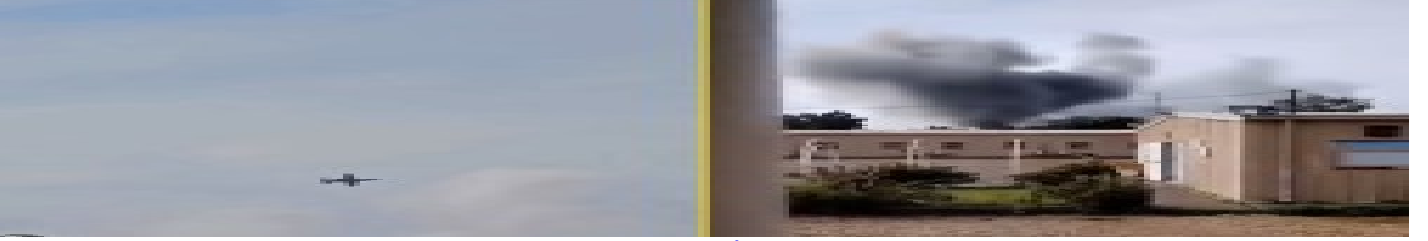
تجدد الإشارة أيضًا إلى أن مؤلفي الدراسة أعضاء في اللجنة الاستشارية للشاي، المدعومة من قبل صناعة الشاي.

## اخبار المحافظات



بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أتوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا  
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

## اخبار المحافظات



الدفاع العراقية: استشهاد 7 من مقاتلنا وإصابة 13 بالأنار بغارات أمريكية  
الأربعاء 25 مارس 2026 04:00 م

## مقالات متعلقة

ما يصلح للاخ شطعلا نم ك سفن في محت فيك

كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟

ناضمر في ف راطولا إلى ع رمتلا لوانتلا قلهزم دئاوف

فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان

ما يصلح عانثأ بعثلا بنجتلا روحسلا في ف لكأ ن أ بجر انا

ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟

رصب ناضمر نم لولأ عوبسلا ل لاخ حايرلا طاشنو قيثام ةرويش

شيرة مائية ونشاط للرياح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)

- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026