

## تناول 3 أكواب شاي أخضر أو أسود يومياً يحسن القلب



يساهم احتساء الشاي الأخضر أو الأسود بشكل يومي في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية، نظراً إلى احتواه على الفلافونويدات، على ما جاء في أبحاث عرضت مؤخراً أمام مؤتمر خاص بطب أمراض القلب انعقد في باريس.

وقالت آن ماري روسيل، الأستاذة المحاضرة في الكيمياء الحيوية بجامعة جوزيف فورييه في منطقة غرونوبل (جنوب شرق فرنسا) : "ينبغي احتساء ثلاثة أكواب من الشاي كل يوم للحصول على المفعول المرجو".

وكانت دراسات دولية متعددة صدرت خلال السنوات الأخيرة، قد أفادت بأنه من شأن الشاي أن يحمي من مرض السكري والبدانة، وهو قد يسمح أيضاً بتخفيف خطر الإصابة بأمراض في القلب والأوعية الدموية.

وقد أكدت دراستان على الأقل أن هذا المشروب يخفف خطر الإصابة بجلطات دماغية بنسبة تتراوح بين 13% و23% عند محتسي الشاي المنتظمين.

وجاء في دراسات أخرى أنه من شأن الشاي تخفيف نسبة الكوليسترول والشحوم الثلاثية (триглицерид) في الدم، لكن إضافة السكر أو الحليب إلى الشاي تخفف كثيراً من مفعه، وقد تبطلها بالكامل، على حد قول آن ماري روسل.

وشددت روسل على أنه ينبغي ألا تتخطى النساء الحوامل معدل ثلاثة أكواب من الشاي في اليوم الواحد، لأن كثرة الشاي قد تعيق امتصاص الحديد في الجسم.