

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



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

وقالت آن ماري روسل، 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 بتخفيض 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 تخفيض نسبة الكولسترول والدهون الثلاثية (تريغليسريد) في الدم، لكن إضافة السكر أو الحليب إلى الشاي تخفف كثيراً من منافعه، 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.