

## قد تؤخر الشيخوخة البيولوجية... دراسة تنصح بتناول 3 أكواب من الشاي يوميا



كشفت الأبحاث الحديثة أن: "العادة اليومية المتمثلة في شرب الشاي ربما لا تعد ممارسة يومية لتحسين الحالة المزاجية فقط وإنما يمكن أن تؤخر أيضًا الشيخوخة البيولوجية"، وفقًا لما نشره موقع Earth نقلاً عن دورية "Health Regional Lancet The".

وشرع باحثون من جامعة سيتشوان بالصين في استكشاف متعمق لكيفية مساهمة مشروب الشاي في حياة أطول وصحة أفضل، خاصة أنه مشروب مألوف تناوله يوميًا في الكثير من بلدان العالم.

وقام الباحثون باستخراج البيانات من عينة كبيرة شملت "5998" مشاركًا بريطانيًا تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عامًا، و"7931" فردًا صينيًا تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عامًا. و قدم المشاركون تفاصيل عن عاداتهم في شرب الشاي، وألقوا الضوء على نوع الشاي الذي يستمتعون به - سواء كان أخضر أو أسود أو أصفر أو أولونغ الذي يشتهر باسم "شاي التنين الصغير"، ومستويات استهلاكهم اليومي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن: "الرقم السحري، الذي يمكن أن يوفر فوائد مكافحة الشيخوخة الأكثر

وضوحًا ، هو حوالي ثلاثة أكواب أو ستة إلى ثمانية غرامات من أوراق الشاي يوميًا؟

ولكن كشفت النتائج أيضًا عن مشكلة يجب أن تؤخذ في الاعتبار وهي أنه في حالة التوقف عن شرب الشاي، يمكن أن تتسارع الشيخوخة البيولوجية بشكل أسرع، إذ يبدو أن مواكبة عادة شرب الشاي بانتظام هي المفتاح لتسخير فوائده.

ويعتقد الباحثون أن السبب وراء فوائد الشاي المذهلة هو البوليفينول، أي المواد الحيوية النشطة الأساسية في الشاي، والتي تلعب دورًا حاسمًا في التأثير على ميكروبات الأمعاء، مما يؤدي إلى التغيرات المرتبطة بالعمر المتعلقة بالمناعة والتمثيل الغذائي وحتى الوظيفة الإدراكية.

وبعض النظر عما إذا كان كوبًا من الشاي الأسود البريطاني أو الشاي الأخضر الصيني، لم تجد الدراسة أي اختلافات كبيرة في التأثيرات المضادة للشيخوخة.

وكما أن درجة الحرارة التي تم تناول الشاي بها لم تؤثر على النتائج.

ويختلف تأثير مشروب الشاي من شخص لآخر، كما أن هناك أنواعًا مختلفة، كل منها يقدم فوائد صحية فريدة من خلال طرق المعالجة الفردية، كما يلي:

الشاي الأخضر: قوة مضادات الأكسدة

يُعرف الشاي الأخضر بمحتواه العالي من مضادات الأكسدة والبوليفينول. وارتبط الاستهلاك المنتظم بتحسين صحة القلب والمساعدة في إنقاص الوزن وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري.

الشاي الأسود: معزز قوي لصحة القلب

يتميز الشاي الأسود بأنه مليء بالفلافونويد التي تعزز صحة القلب. يرتبط الفلافونويد بخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وخفض ضغط الدم وخفض مستويات الكوليسترول الضار.

الشاي الأبيض: الحارس اللطيف

يُمدح الشاي الأبيض، المشتق من الأوراق الصغيرة وبراعم نبات الكاميليا سينينسيس، لخصائصه المضادة للأكسدة. وهو معروف بتعزيز صحة الجلد، ودعم جهود إنقاص الوزن، واحتوائه على كمية أقل من الكافيين.

شاي أولونغ: معزز التمثيل الغذائي

يقع الشاي أولونغ بين الشاي الأخضر والأسود من حيث الأكسدة. وهو مشهور بنكهاته المتنوعة، كما يُعرف أيضًا بتعزيز التمثيل الغذائي وإنقاص الوزن.

إبطاء الشيخوخة

يحفز مزيج الشاي الفريد من الكافيين والحمض الأميني إل ثيانين الانتباه المعزز والذاكرة الأفضل وأوقات رد الفعل الأسرع، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العقلي.

وجدير بالذكر أن الشاي، وخاصة الشاي الأخضر، يدعم أيضًا صحة الأسنان. فهو مليء بالفلورايد، ويقوي مينا الأسنان ويقلل من خطر تسوس الأسنان.

كما تعمل البوليفينولات والكاتيكينات الموجودة في الشاي على مكافحة البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

تحذير مهم

في حين تقدم الدراسة رؤى واعدة إلا إنه لا يمكن الاستنتاج بشكل قاطع أن شرب الشاي يبطئ الشيخوخة البيولوجية بشكل مباشر. كما يبدو أن المفتاح هو الاعتدال، حيث يقدم حوالي ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا الفوائد الأكثر وضوحًا لمكافحة الشيخوخة.