

## إليك مشروب صحي بديل للقهوة يقلل خطر السرطان



أكدت خبيرة تغذية أميركية أن شاي الماتشا، والذي أصبح بديلاً شائعاً للقهوة، يمكن أن يساعد في الوقاية من السرطان.

وبحسب شبكة «فوكس نيوز» الأميركية، فقد أكدت ميشيل باتيدار، خبيرة التغذية الأميركية، أن الماتشا يمكن أن تكون له فوائد عظيمة للصحة العامة.

كيف يساعد شاي الماتشا في الوقاية من السرطان؟

وأضافت أن «أوراق الماتشا تُزرع بطريقة غير اعتيادية، حيث تُظلّل قبل حصادها لحمايتها من أشعة الشمس المفرطة، مما يعزز محتواها من الكلوروفيل. ويساعد الكلوروفيل على إزالة السموم الضارة من الجسم، وحماية الحمض النووي من التلف. وهذه كلها عوامل بالغة الأهمية لدعم أجسامنا في الوقاية من السرطان، والتعافي منه».

وعلاوة على ذلك، فإن شاي الماتشا غني بكمية كبيرة من البوليفينول، مثل الكاتيكين، وهي مضادات

أكسدة قوية تساعد على تقليل الالتهابات بالجسم، وحماية الخلايا من التلف، وفقاً لباتيدار.

ويرتبط الالتهاب المزمن غالباً بتطور السرطان.

وثبت أن EGCG، وهو نوع من الكاتيكين، موجود أيضاً في الماتشا، والشاي الأخضر، «يُنبت نمو الخلايا السرطانية عن طريق مقاطعة الإشارات اللازمة لنمو الورم»، وفقاً لخبيرة التغذية.

وقالت باتيدار إن الماتشا يمنع أيضاً عملية تُسمى تولد الأوعية؛ وهي عملية تكوين أوعية دموية جديدة تحتاج لها الأورام، والخلايا السرطانية للنمو، والانتشار.

وكما أشارت خبيرة التغذية إلى أنه إلى جانب مساعدة الجسم على مكافحة السرطان، يُعدّ الماتشا أيضاً مٌقوّياً رائعاً للمناعة، ويمكنه «تحسين آليات الدفاع الطبيعية للجسم» للحفاظ على الصحة.

وأضافت أن الماتشا يُساعد أيضاً في تحسين حساسية الإنسولين، ووظائف الدماغ، خاصةً مع التقدم في السن.

وبحسب دراسة أُجريت عام 2018 من قِبل مركز أبحاث الطب الحيوي بجامعة سالفورد في المملكة المتحدة، يرتبط الاستهلاك المنتظم لشاي الماتشا المُركّز بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي، والمبيض، والرئة، وعنق الرحم، والبروستاتا، والبنكرياس.

وذكر موقع «WebMD»: «قد تساعد البوليفينولات ومضادات الأكسدة الأخرى الموجودة في الماتشا (وكذلك الشاي الأخضر) في حماية خلاياك من السرطان. ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث ليتمكن الأطباء من معرفة ما إذا كانت هذه المركبات قادرة على المساعدة في الوقاية من المرض تماماً، أم تأخيره فقط.»