

## قائمة بأبرز (5) فوائد للشاي الأخضر... تعرف عليها



يعد الشاي الأخضر أحد أشهر أنواع الشاي في العالم، ويأتي في المرتبة الثانية بعد الشاي الأسود.

ويُمكن تقديمه ساخنًا أو باردًا، ويتميز بنكهته المهدئة والمنعشة، إلى جانب طعمه المميز، يحتوي الشاي الأخضر على العديد من الفوائد الصحية.

وبحسب موقع "كليفلاند"، فيما يلي 5 فوائد للشاي الأخضر:

### حماية القلب

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة التي تساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتات الدماغية.

### تخفيف التوتر والقلق

مادة إل-ثيانين في الشاي الأخضر تساعد على تهدئة الجسم والعقل، وتقليل تأثيرات الكافيين السلبية.

## تعزير صحة الدماغ

يدعم الشاي الأخضر وظائف الدماغ، ويحسن الذاكرة والتركيز، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل الزهايمر.

## تعزير صحة العظام

أظهرت دراسات أن مركبات "EGCG" والبوليفينولات في الشاي الأخضر تحسّن كثافة العظام، وتقلل من فقدانها مع التقدم في العمر، مما يساعد في الوقاية من هشاشة العظام.

## زيادة النشاط

يحتوي الشاي الأخضر على كمية معتدلة من الكافيين (حوالي 30 مليجرامًا لكل كوب)، مما يمنحك طاقة كافية دون التسبب في الأرق، ليكون خيارًا مثاليًا لمن يحاول تقليل استهلاك الكافيين.