



## الشاي: مضاد فعال للأكسدة

الشاي هو المشروب الثاني الأكثر استهلاكاً بعد الماء في العالم، لأنه يتميز بسمعة جيدة لاحتوائه على فوائد كثيرة تعود بالنفع على جسم الانسان. فبفضل مركباته يعتبر الشاي المشروب الأكثر فعالية في ما يتعلق بمضادات الأكسدة، حيث أن كوبين من الشاي يعادلان سبعة أكواب من عصير البرتقال. فما الذي يمنح الشاي كل هذه الفعالية؟

إعداد: حسناء بنيحو / التدقيق اللغوي: الحسن أقديم.



أبيض أو أحمر أو أخضر أو أسود، جميع أنواع الشاي تأتي من نفس الشجرة تدعى *Camelia Sinensis* وهي شجرة دائمة الخضرة، أصلها من الصين والتايلاند، يتم حصاد وتجفيف الأوراق، ثم إخضاعها لعملية الأكسدة والتخمير، وتعتبر هذه العملية المحدد الأساس للون الشاي ودرجة قوة مذاقه. يوجد أكثر من 3000 صنف من الشاي، لكن الأخضر هو الأكثر شيوعاً لفوائده الصحية الكثيرة، لأنه يحافظ على منافعه ويخضع لمعالجة أقل مقارنة بباقي الأنواع.

يحتوي الشاي على ثلاث مجموعات من مضادات الأكسدة: الكاتشين (Catechins) و التيفلافين (Theaflavins) و (Thearubigins) وتمنح الشاي لقب المشروب الأكثر فعالية بمضادات الأكسدة التي يحتوي عليها، حيث أن تأثيرها يفوق أربع مرات تأثير الفيتامين C.

أهم مضاد للأكسدة الذي يحتوي عليه الشاي هو (Epigallocatechin-3-gallate) EGCG وهو عبارة عن بوليفنول قوي ينتمي لعائلة الكاتشين التي تعزز آليات التدمير الذاتي للخلايا السرطانية، كما أن العديد من الدراسات أثبتت أن للشاي الأخضر منافع كثيرة مثل: الحماية من الإصابة بالسرطان خصوصاً سرطان تجويف الفم، والتقليل من تأثير العلاج الكيميائي، وخطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية بفضل مركبات الفلافانول والكاتشين، كما أنه يقلل من تطور تسوس الأسنان بفعل البوليفنول (Polyphenol) بالإضافة إلى أنه يساهم في تحسين كثافة العظام والإسهام في الوقاية من مرض الزهايمر كما أوضحت بعض الدراسات.

تجدد الإشارة إلى أن وكالة السلامة الصحية الوطنية للغذاء والبيئة والعمل بفرنسا، نشرت تقريراً في سنة 2012 توضح فيه أن عدم احترام الجرعة اليومية المسموح بها من EGCG تسبب احتمال تسمم الكبد، خصوصاً عند الاستعمال المفرط لمستحضرات الشاي الأخضر، أما بالنسبة لطريقة التحضير، فيبقى

النقع هو أسلم طريقة لاستهلاك الشاي لكونها تحافظ على فوائده الغذائية.

المصدر: [sciencesetavenir](http://sciencesetavenir)