

معلومة العدد

الشاي الأخضر دواء لكل داء

و يساعد على الوقاية من التهابات المغامل باحتوائه على مادة كورثين لهما القدرة على الوقاية من بعض أنواع التهابات المغامل من خلال عزل نوع من الأثرجات التي تتلف المغامل . كما أنه يكافح الأورام السرطانية إذ يمنع نمو الأوعية الدموية التي تغذي هذه الأورام و تساعدها على البقاء و النمو .

و الجدير بالذكر أنه الشاي الأخضر يمكن أن يخفف خطر الإصابة بالتسوس الفخذي البكتيري و يساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء ، إلى جانب قدرته على قتل البكتيريا الموجودة في الفم و التي تسبب نخر الأسنان و رائحة الفم الكريهة حيث يحتوي على نسبة جيدة من معدن (الفلورين) المعروف بمفعوله المقاوم لتسوس الأسنان .

و على الرغم من فوائده العديدة يفضل الامتناع عن شربه لمن يعانون من نوبات القلق و ضربات القلب غير المنتظمة .

الشاي الأخضر فوائد صحية عديدة جعلت منه أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية .. حيث يساعد على حرق الدهون مع تسريع عملية الأيض لأنه تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فاعلية ، و يحمي القلب من الأمراض عن طريق منع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية التي تعد السبب الرئيسي في التهابات القلب و الجلطات الدماغية . كما يخفف الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم و مستوى الكوليسترول في الدم لأنه تأثيراته المفيدة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار (LDL) في الشرايين ، و يزيد مستويات الكوليسترول النافع (HDL) الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين .. بجانب قدرته على خفض ضغط الدم حيث يعد معطل طبيعي للإنزيم (ACE) الذي تفرزه الكلية و يسبب ضغط الدم و يزيد من كفاءة جهاز المناعة و يساعد على انتظام حركة الأمعاء و يقي من الإمساك

أسرة التحرير

مروة عبد الحميد

بشرى عزب الشيمى

شيرين عبد الحليم

تصميم و تنسيق

مدير إدارة الحاسب

أ . حنان صلاح

م . سمير عبد العال

إشراف

مدير عام المركز

أ . سهير محمد الجندي

مدير إدارة النشر

أ . إيمان عبد العزيز سرحان