

FOPCU CAN



This Issue

الشاي الأسود
الشاي الأخضر
الشاي الصيني
أنواع أخرى حول العالم
احتياطات وإرشادات عامة

الشاي وأنواعه

Dr. Khaled Meselhy Ibrahim
Assistant Vice-dean for Community Service
and Environment Development Affairs, FOPCU

تطرقنا في العدد السابق من نشرتنا الدورية للحديث عن القهوة وأنواعها وفوائدها وفي هذا العدد نتحدث عن الشاي الذي يعد من أكثر المشروبات شعبية في مصر وغيرها من البلاد العربية. نستعرض معاً ثلاثة أنواع من الشاي وهي الشاي الأسود والشاي الأخضر والشاي الصيني "شاي التين الأسود باللغة الصينية"، ونتعرف على الفوائد الطبية وكذلك الآثار الجانبية التي قد تحدث مع كثرة تناولهم.

تكمن المفاجأة في أن هذه الأنواع يتم تحضيرها من أوراق خضراء اللون لنفس الشجيرة - الأسيوية المصدر. تختلف الأنواع الثلاثة حسب طريقة التحضير، وبالتالي يختلف معها اللون وتركيز المواد الفعالة والتأثيرات العلاجية وكذلك الأعراض الجانبية.



الشاي الأخضر

يُعرض الشاي الأخضر لدرجات حرارة عالية بمجرد قطف أوراقه مما يساعد على تكسير الإنزيمات المسؤولة عن عمليات الأكسدة (التي تحدث في الشاي الأسود)، وبالتالي لا يتغير لون الأوراق الأخضر. ان عدم تأكسد المواد الفينولية في هذا النوع تجعله يحافظ على تواجد تركيزات عالية من المواد المضادة للأكسدة بالمقارنة بالشاي الأسود.

تعمل هذه المواد على تجديد الخلايا وتدخل في بعض التركيبات الجلدية للحماية من أشعة الشمس الضارة كما أنها تعمل على خفض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم، وتساعد على سريان الدم بشكل أفضل في حالات تصلب الشرايين.

وعلى جانب آخر أثبتت العديد من الدراسات إن وجود المواد المضادة للأكسدة في الشاي الأخضر يقي من الكثير من الأورام السرطانية ويزيد من كفاءة الأدوية المضادة للأورام. وعلى سبيل المثال ثبت زيادة فعالية عقار التاموكسيفين في علاج سرطان الثدي عند إضافة مادة الكاتشين الموجودة في الشاي الأخضر. حيث زاد معدل التخلص من الخلايا السرطانية إلى الضعف مقارنة بنفس المعدل عند تناول الدواء بمفرده.

الشاي الصيني

أما الشاي الصيني فهو نوع بينى يتميز بلون أوراقه الأخضر الداكن. يتمتع هذا النوع بنكهة الشاي الأسود المميزة وفوائد الشاي الأخضر العظيمة.

يتعرض هذا النوع إلى عملية أكسدة خفيفة (غير كاملة مثل الشاي الأسود) حيث يتم إيقاف عملية الأكسدة بالتسخين بعد وقت قصير وبالتالي يكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاي الأخضر الذي لا يتعرض للأكسدة، والشاي الأسود الذي يتعرض إلى الأكسدة الكاملة ولذلك هو يجمع بين فوائد النوعين.

أنواع أخرى حول العالم

يعد الشاي من النباتات المليئة بالأسرار ولذا فقد أصبح مشروباً شعبياً في معظم بلاد العالم. تعمل بعض البلاد على إضافة توابل معينة لكل نوع من الشاي لأكسابه نكهة مميزة.

وتتشارك هذه الأنواع في أن المكون الأساسي لها هو الشاي الأخضر أو الأسود. تصلح هذه الأنواع أن تكون بمثابة علامات جغرافية تميز الدول من الشرق إلى الغرب. فمن أقصى الشرق وتحديداً من الهند ظهر شاي الكاي ... إلى الغرب تحديداً في المغرب المشهور بشاي الأتاي ... ومرورا بدول الخليج واليمن والشام حيث ينتشر شاي الكرك وشاي عدن.



احتياطات وإرشادات عامة

• يجب علينا توخي الحذر من كثرة تناول الشاي نظراً لاحتوائه على نسب مرتفعة من الكافيين المنبه للجهاز العصبي، مما قد يزيد من القلق والتوتر والأرق وقد يسبب ارتفاع ضغط الدم.

• يجب تجنب تناول الشاي بعد الأكل مباشرة نظراً لاحتوائه على التانينات Tannins التي تعوق امتصاص الحديد والمعادن الموجودة في غذاءنا، مما قد يسبب الأنيميا أو الإمساك.

• لإعداد الشاي بطريقة صحية تفضل طريقة النقع وليس طريقة الغلي. حيث تتم إضافة الماء المغلي إلى الشاي ويترك لمدة من 3 - 5 دقائق ثم يفصل الشاي عن الماء. تتميز هذه الطريقة بأنها تقلل من نسب التانينات في الشاي.



Editors:

Prof. Dr. Mina Tadros

FOPCU Vice dean for Community Service
and Environment Development Affairs.

As. Prof. Dr. Khaled Meselhy

Assistant vice dean for Community Service
and Environment Development Affairs.