

الشاي

الشاي لم يُعرف عند العرب في عصر الجاهلية ولا في صدر الإسلام ولا في العصر الأموي ولا العباسي. ولم ينتشر ويصبح معروفاً في العالم إلا في القرن السابع عشر وما بعده، وقد كانت أول شحنة من الشاي قد وصلت أوروبا في عام ١٦١٠

فوائد الشاي

الوقاية من أمراض القلب أظهرت الأبحاث أن الشاي الأسود يمكن أن يحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية. الشاي يحسن من تدفق الدم في الشرايين،

تعزيز الجهاز المناعي وفقاً لدراسة قامت بها الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم فإن الخلايا المناعية لمن يشربون الشاي تستجيب خمس مرات أسرع من أولئك الذين يشربون القهوة. الشاي الأخضر بالأخص محمل بتركيزات عالية من المواد المضادة للتأكسد التي تساعد في تعزيز آلية الجهاز المناعي.

الوقاية من السرطان مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي تساعد على مكافحة الجزيئات الحرة التي تسبب تلف الخلايا. الوقاية من تسوس الأسنان شرب الشاي بانتظام يساعد في تقوية الأسنان وتقليل مخاطر تسوس الأسنان. يحتوي الشاي على الفلوريد وهو عنصر أساسي لصحة الأسنان.

أختاري ما بين الأقواس

(١) عرف الشاي في القرن (السابع عشر – العشرون)

(٢) (الشاي – القهوة) محمل بتركيزات عالية من المواد المضادة

(٣) شرب الشاي بانتظام يساعد في (تقوية الأسنان – تسوس الأسنان)