# منها إنقاص الوزن... "4" فوائد لاستبدال القهوة بالشاي الأخضر لمدة 30 يومًا!



بينما يعشق الكثيرون القهوة، يفضل آخرون شرب الشاي أو الشاي الأخضر، ويعد الأخير خيارًا ممتعًا ومميزًا للمشروبات الساخنة، إذ توفر نكهته خصائص مهدئة ومريحة، كما أنه يمنح دفعة ضرورية من الكافيين للمساعدة على تعزيز الطاقة خلال الصباح.

وبحسب ما نشره موقع "Aol"، فإن الجديد هو أن هناك "4" فوائد لتناول الشاي الأخضر مرتين يوميًا لمدة شهر، كما يلي:

1. قلق وتوتر أقل

من المعروف أن تناول كوب من القهوة في الصباح يساعد على تعزيز اليقظة والانتباه لكنه في الوقت نفسه يؤدي إلى شعور بالقلق والتوتر، في حين أن تناول كوب من الشاي الأخضر في الصباح يجعل فترة الصباح أقل إرهاقًا وأكثر هدوءً، ويمكن أن يكون مزيج الرائحة والنكهة وكمية الكافيين الموجودة في كوب من الشاي الأخضر هو الذي يعطي هذا التغيير المنعش.

ووفقا لإدارة الغذاء والدواء الأميركيةFDA ، يحتوي كوب واحد من الشاي الأخضر سعة 8 أوقيات على حوالي 30 إلى 50 ملليغرام من الكافيين، مقارنة بـ 80 إلى 100 ملليغرام في فنجان قهوة سعة 8 أوقيات.

ومن المؤكد أن الكافيين الموجود في الشاي الأخضر يمكن أن يكون كافيًا لمساعدة الأشخاص على الحصول على الطاقة طوال اليوم، ويعتمد الأمر كله على عدد الأكواب التي يحتاجها الجسم ليشعر بها ويعمل في أفضل حالاته. وتشرح إيمي غودسون، اختصاصية تغذية رياضية، أن "الشاي الأخضر يحتوي على مادة الكافيين، وهو منبه طبيعي يمكن أن يعزز معدل الأيض بشكل مؤقت"، موضحة أن "الكافيين يعزز نشاط الجهاز العصبي المركزي ويزيد من إطلاق الناقلات العصبية مثل الدوبامين والنورإبينفرين. مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة اليقظة وارتفاع معدل الأيض، مما يعني أن الجسم يحرق المزيد من السعرات الحرارية."

2. التفكير بشكل أفضل

يساعد الشاي الأخضر على التفكير بشكل أفضل والشعور بمزيد من التركيز على المهام اليومية، فيما يعد تحسنًا مثيرًا آخر مقارنةً بشرب القهوة، التي يمكن أن يصاحب تناولها أحيانًا من "ضبابية الدماغ" بعد وقت قصير.

وتقول غودسون: "إن مزيج الكافيين وإل-ثيانين، وهو حمض أميني موجود في الشاي الأخضر، يمكن يكون له آثار إيجابية على الوظيفة الإدراكية"، مشيرة إلى أنه "يمكن أن يعزز اليقظة ويحسن المزاج دون الشعور بالتوتر الذي يرتبط غالبًا بتناول كميات كبيرة من الكافيين. وتشير بعض الأبحاث أيضًا إلى وجود تأثير وقائي محتمل ضد الأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر."

3. تقليل مشاكل المعدة

بكل بساطة، إن العديد من الأطعمة والمشروبات يمكن أن تعطل صحة الأمعاء، مما يسبب مشكلات متنوعة. أثبت الشاي الأخضر أنه مشروب مهدئ للمعدة ومشاكل الأمعاء بشكل عام.

وفقًا لغودسون، إن "الشاي الأخضر مليء بالبوليفينول، وخاصة الكاتيكين، والتي تعتبر "مضادات أكسدة قوية تساعد في تحييد الجذور الحرة في الجسم، مما يقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهابات". وتضيف غودسون أن: "تناول الشاي الأخضر يقلل التهابات الأمعاء مما يمنع العديد من المشكلات الصحية، بما يشمل الغثيان والإمساك".

4. فقدان الوزن

من الجدير بالذكر أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في فقدان الدهون، حيث أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر له دور محتمل في فقدان الوزن والسيطرة عليه، وتبين أن محتواه من الكافيين ومضادات الاكسدة، يمكن أن يساعد في تعزيز عملية التمثيل الغذائي وزيادة حرق الدهون.

وتقول غودسون إن: "نتائج الدراسات تشير إلى أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل دهون البطن. وثبت أن مضادات الاكسدة في الشاي الأخضر، وخاصة EGCG، تعزز أكسدة الدهون، مما يعني أن الجسم قد يستخدم الدهون كمصدر للطاقة بكفاءة أكبر. بما يساهم في في فقدان الوزن أو التحكم فيه بمرور الوقت".