

# لماذا يُنصح بشرب الشاي الأخضر ليلاً؟ إليك الفوائد الصحية

28 أغسطس، 2025



كشفت دراسات علمية عديدة عن ارتباط الشاي الأخضر بفوائد صحية مهمة، بفضل احتوائه على مركبات قوية مضادة للأكسدة تُعرف باسم "الكاتيكينات". هذه المركبات تُساعد في محاربة الالتهابات، ودعم السيطرة على مرض السكري، إلى جانب تعزيز صحة القلب والذاكرة.

وبحسب موقع "Healthline"، فإن شرب الشاي الأخضر مساءً، خاصة قبل النوم، قد يحمل فوائد خاصة للجسم، منها:

## التخفيف من التوتر والقلق

يحتوي الشاي الأخضر على حمض L-Theanine، الذي يُساعد في تهدئة الأعصاب، وخفض مستويات التوتر والقلق. هذه المادة تُساهم أيضاً في تحسين المزاج والقدرة على التركيز، وتخفيف ضغط الدم، مما يجعلها مفيدة للنوم المريح.

## تهدئة الجهاز الهضمي

يساهم الشاي الأخضر في دعم الهضم، إذ يُخفف من الغازات والانتفاخ،

ويساعد على تنظيم حركة الأمعاء. وتُشير الأبحاث إلى أن الكاتيكينات فيه تقلل من التهابات الجهاز الهضمي وتُحسن صحة البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما يُقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون.

### تحسين صحة الشعر والبشرة

شرب الشاي الأخضر قبل النوم قد يُحسن من نضارة البشرة ولمعان الشعر. فقد ثبت علميًا أنه يُعزز إنتاج الكولاجين، مما يُقلل من ظهور التجاعيد وعلامات التقدم في السن، ويُساهم في علاج حبّ الشباب. لذلك يدخل في تركيبة العديد من مستحضرات العناية بالبشرة.

### تعزيز صحة الدماغ

أظهرت دراسات أن شرب الشاي الأخضر ليلاً يُساعد على تعزيز صحة الدماغ، ويزيد من التركيز والانتباه عند الاستيقاظ. ويُعد هذا التأثير مفيدًا بشكل خاص لكبار السن.

### تحفيز حرق الدهون وإنقاص الوزن

يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض بنسبة تصل إلى 4%، مما يُعزز من حرق السعرات الحرارية أثناء النوم. كما يُساهم في خفض الشهية، وتحفيز إفراز الهرمونات المسؤولة عن حرق الدهون، بفضل ما يحتويه من كافيين وخصائص حرارية.

### الوقاية من أمراض القلب

بيّنت دراسة نُشرت عام 2022 أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر يقلل من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. وخلصت إلى أن شرب أكثر من 5 أكواب يوميًا يقلل من خطر الوفاة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية بنسبة تصل إلى 26%.