

شرب الشاي يحمي النساء الأكبر سنًا من هشاشة العظام

20 ديسمبر، 2025



أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة فليندرز الأسترالية أن شرب الشاي بانتظام قد يمنح النساء الأكبر سنًا حماية إضافية ضد هشاشة العظام، في حين أن الإفراط في تناول القهوة قد يؤثر سلبًا على صحة العظام.

وتابعت الدراسة أكثر من 10 آلاف امرأة تتجاوز أعمارهن 65 عامًا لأكثر من عشر سنوات، لرصد تأثير استهلاك الشاي والقهوة على كثافة المعادن في العظام، وهو مؤشر رئيسي لهشاشة العظام وخطر الكسور.

وأظهرت النتائج أن النساء اللواتي يشربن الشاي بانتظام يتمتعن بكثافة أعلى للعظام مقارنة بمن لا يشربنه، خصوصًا بين المصابات بالسمنة، بينما ارتبط استهلاك القهوة بكميات كبيرة بانخفاض الكثافة العظمية، لا سيما بين من يتناولن أكثر من خمسة أكواب يوميًا أو لديهن استهلاك طويل للكحول.

وأشار الباحث ريان ليو إلى أن مضادات الأكسدة القوية في الشاي، والمعروفة باسم الكيتونات، تعزز بناء العظام وتحميها من الكسر، في حين قد يعيق الكافيين الموجود في القهوة امتصاص الكالسيوم

واستقلاب العظام.

وأكد الباحثون أن النتائج لا تعني التخلي عن القهوة بالكامل، لكن استهلاك الشاي باعتدال، إضافة إلى الكالسيوم وفيتامين د، قد يكون وسيلة بسيطة لدعم صحة العظام لدى النساء الأكبر سنًا، وجعل عادة شرب الشاي اليومية خطوة فعّالة للوقاية من هشاشة العظام والكسور مع التقدم في السن.