

شرب الشاي يساعد في تقوية عظام المرأة

31 ديسمبر، 2025



كشفت دراسة علمية أجريت في أستراليا أن شرب الشاي يساعد في تقوية عظام المرأة، مقارنة بالنساء اللاتي يفضلن شرب القهوة.

وفي إطار الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Nutrients، قام فريق بحثي بجامعة فليندرز الأسترالية بمتابعة الحالة الصحية لنحو 10 آلاف امرأة على مدار عشر سنوات، مع قياس التغيرات التي تطرأ على كثافة المعادن في عظام المشاركات في الدراسة بالنسبة لمن يشربن الشاي أو القهوة.

وتعتبر كثافة المعادن في العظام من المؤشرات الحيوية الرئيسية لقياس احتمالات الإصابة بمرض هشاشة العظم. وتشير الدراسات إلى أن واحدة من كل ثلاث سيدات فوق سن الخمسين تعاني من هشاشة العظام، وهو مرض يؤدي إلى حدوث ملايين الكسور كل عام.

ونظرا لأن ملايين البشر يجعلون من شرب الشاي والقهوة جزءا من روتين حياتهم اليومي، يرى الباحثون ضرورة معرفة تأثير تناول مثل هذه

المشروبات على العظام.

ووجد الباحثون أن الشاي يحتوي على مركب يحمل اسم كاتشين، وهو يساعد في إبطاء معدلات ضعف العظام، ويساهم في تكوينه. في حين أن الاختبارات المعملية أثبتت أن القهوة تتعارض مع امتصاص الكالسيوم في الجسم والتمثيل الغذائي للعظم.

ويقول إينو ليو الطبيب بكلية الطب والصحة العامة بجامعة فليندرز بأستراليا إن "أي تحسن في كثافة العظام يمكن أن يترجم في صورة كسور أقل للعظام"، مضيفا في تصريحات نقلها الموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية أن هذه النتائج لا تعني أن تقلع المرأة عن تناول القهوة تماما، أو أن تشرب كميات كبيرة من الشاي.

وذكر أن تناول كوب واحد من الشاي يوميا بالنسبة للنساء كبيرات السن ربما يكون أكثر من عادة يومية مريحة، بل قد يكون خطوة نحو اكتساب عظام قوية.