

طبيب مختص يكشف فوائد الشاي: من أكثر المشروبات فائدة على وجه الأرض

29 يناير، 2026



د.العمار
DR.AHMED ALAMMAR

كشف أحمد العمار، طبيب متخصص في الصحة العامة، عن فوائد الشاي الصحية، متطرقاً إلى تصحيح بعض المفاهيم الشائعة غير الدقيقة المرتبطة به.

أكثر المشروبات فائدة

وأوضح العمار عبر حسابه على منصة «إكس» أن الشاي يُعد من أكثر المشروبات فائدة على الإطلاق، لكونه غنيًا بمضادات الأكسدة التي تسهم في الوقاية من بعض أنواع السرطان، إضافة إلى احتوائه على أحماض أمينية قد تساعد على تحسين التركيز.

تشويه السمعة

وأضاف أنه رغم هذه الفوائد، تعرّض الشاي لتشويه غير مبرر، إذ يعتقد البعض أنه يزيل فوائد الطعام، وهو اعتقاد غير صحيح، موضحاً أن الشاي قد يُضعف فقط امتصاص الحديد من المصادر غير الحيوانية

مثل الخضراوات الورقية والطماطم والسبانخ والفاول؁ دون أن يلغي فائدتها .

وختم حديثه بالتأكيد على أهمية شرب الشاي باعتدال كجزء من نمط حياة صحي.