

لمرضى الضغط.. هل الشاي أفضل من القهوة؟ استشاري قلب يوضح

5 مارس، 2026



كشف استشاري القلب د. صالح سالم الغامدي عن تأثير القهوة والشاي على مرضى ضغط الدم، موضحًا أن القهوة قد ترفع الضغط بشكل مؤقت، في حين يكون تأثير الشاي أخف نسبيًا.

وأوضح الغامدي أن القهوة يمكن أن ترفع ضغط الدم مؤقتًا بمعدل يتراوح بين 5 إلى 15 ملم زئبق خلال الساعة الأولى من تناولها، مشيرًا إلى أنه مع الاستخدام اليومي يحدث نوع من التكيف الجزئي لدى الجسم، إلا أن الإفراط في شربها قد يسبب الخفقان والقلق لدى بعض الأشخاص.

وأضاف أن الشاي يحتوي على كمية أقل من الكافيين إلى جانب مضادات الأكسدة، ما يجعل تأثيره على ضغط الدم أخف مقارنة بالقهوة، لافتًا إلى أن بعض الدراسات تشير إلى احتمال وجود فائدة بسيطة للشاي على المدى الطويل.

وبيّن أن مريض الضغط الذي تكون قراءاته مستقرة يمكنه تناول نحو كوبين من القهوة يوميًا بالنسبة لمعظم البالغين، أما إذا كان الضغط غير مستقر فمن الأفضل تقليل استهلاك القهوة مؤقتًا إلى أن تستقر القراءات.