

دراسة: الشاي الأسود بدون سكر قد يقلل خطر أمراض القلب التاجية بنسبة 11%

26 أبريل، 2026



كشف طبيب الأسرة د. سعود الشهري عن نتائج دراسة حديثة تشير إلى أن شرب الشاي الأسود، دون إضافة السكر، قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة تصل إلى 11%.

وأوضح الشهري أن الفائدة مرتبطة بالاستهلاك المنتظم للشاي الأسود ضمن نمط غذائي صحي، مؤكداً أهمية تجنّب إضافة السكر للاستفادة من تأثيره الإيجابي المحتمل على صحة القلب.

