

أخصائي: شرب 2 إلى 3 أكواب شاي يوميًا يقلل خطر الوفاة وأمراض القلب

6 مايو، 2026



كشف أخصائي التغذية فهد السعيد عن نتائج بحثية رصدية تشير إلى فوائد صحية محتملة لتناول الشاي بشكل منتظم، خاصة لدى محبيه.

وأوضح أن استهلاك ما بين كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا يرتبط بانخفاض خطر الوفاة المبكرة، إضافة إلى تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

كما أشار إلى أن هذه النتائج تربط أيضًا بين شرب الشاي وانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.