

أخصائي تغذية يقارن بين الشاي الأخضر والأحمر.. أيهما الأفضل لصحة القلب وحرق الدهون؟

7 مايو، 2026



كشف أخصائي التغذية مشوح عبدالله المشوح، عن أبرز الفروقات الصحية بين الشاي الأخضر والشاي الأحمر (الأسود)، موضحًا أن النوعين يخرجان من نفس النبات، لكن تختلف طريقة المعالجة، ما يمنح كل نوع خصائص وفوائد مختلفة.

وأوضح أن الشاي الأخضر يُعالج بطريقة تمنع الأكسدة، ما يساعده على الاحتفاظ بنسبة أعلى من مضادات الأكسدة، خاصة مركب "EGCG"، في حين يخضع الشاي الأحمر لعملية تخمير تغير لونه ونكهته وبعض مكوناته. وأشار إلى أن الشاي الأخضر يُعد الأفضل صحيًا بشكل عام، لقدرته على تعزيز حرق الدهون، وتحسين صحة القلب والدماغ، وتقليل الالتهابات والإجهاد التأكسدي، إضافة إلى دوره في الاسترخاء وتحسين التركيز. وأضاف أن الشاي الأحمر يتميز بنكهته القوية واحتوائه على نسبة كافيين أعلى، ما يجعله مناسبًا لزيادة النشاط والطاقة، كما يساهم في تحسين الهضم ودعم صحة الأوعية الدموية.

وبيّن أن كلا النوعين مفيدان ويمكن تناولهما بالتناوب حسب الحاجة، مع ضرورة عدم الإفراط في الاستهلاك، وتجنب شرب الشاي على معدة فارغة.

لتفادي الحموضة وتهيج المعدة.