



## هوامش

دراسات عديدة ينصب معظم تركيزها على المأكولات والمشروبات التي نتناولها يوميا وترصد مزار وفوائد هذه المواد. للشاي الأسود نصيب كبير من هذه الدراسات، وهنا أبرز فوائده



تناول الشاي قد يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول الضار (إيغ ديو/جيتي)

# الشاي الأسود ماذا يمكن أن تفعل ثلاثة أكواب يوميا؟

يارا حسين

مع حلول شهر رمضان يُمسي كوب الشاي، بالنسبة إلى كثيرين، شراباً أساسياً في السهرات. فبالإضافة إلى طعمه المحبب وقلة كلفته مقارنة بالمشروبات الأخرى، فإنه يقدم العديد من الفوائد الصحية.

### تعزيز صحة القلب

يحتوي الشاي الأسود على مجموعة من مضادات الأكسدة، تسمى الفلافونويدات، تفيد صحة القلب وتساهم في تقليل عوامل الخطر للإصابة بأمراضه. ووجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يشربون ثلاثة أكواب من الشاي الأسود يوميا، تقل لديهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 11%، كما ينخفض لديهم ضغط الدم الانقباضي والانقباضي.

### القناة الهضمية

كما يحتوي الشاي الأسود على مادة البوليفينول التي تساعد في الحفاظ

على صحة الأمعاء من خلال تثبيط نمو البكتيريا السيئة وتعزيز نمو البكتيريا الجيدة، ما يساهم في تقليل مخاطر الإصابة ببعض الأمراض، مثل التهاب القلب والأوعية الدموية، والسمنة وحتى السرطان. وللشاي الأسود خصائص مضادة للميكروبات، تقتل المواد الضارة وتحسن بكتيريا الأمعاء والمناعة من خلال المساعدة في إصلاح بطانة الجهاز الهضمي.

### الدماغ

تعد الإصابة بالسكتة الدماغية ثاني أكبر سبب رئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم. ووجدت الدراسات أن شرب الشاي الأسود يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ويمكن أن تحدث السكتة الدماغية عند انسداد أو تضرق أحد الأوعية الدموية في الدماغ. وفي دراسة أجريت على 74961 شخصاً لأكثر من 10 سنوات، لوحظ أن الذين يشربون أربعة أكواب أو أكثر من الشاي الأسود

يومية، لديهم خطر أقل للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 32% مقارنة بالذين لا يشربون الشاي.

### مخاطر الإصابة بالسرطان

لا يعتبر الشاي الأسود علاجاً بديلاً للسرطان، ولكن تساعد مادة البوليفينول الموجودة فيه على محاربة الخلايا السرطانية في الجسم وتقليل نمو الخلايا الجديدة. وقد أظهرت دراسة أن الشاي الأسود قد يساعد في التغلب على انتشار أورام الثدي التي تعتمد على الهرمونات. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد العلاقة بين الشاي الأسود والخلايا السرطانية.

### تحسين اليقظة والتركيز

يحتوي الشاي الأسود على مادة الكافيين والحمض الأميني L- ثيانين والذي يزيد من نشاط ألفا في الدماغ، ما يساعد على تحسين التركيز واليقظة. وقد وجدت الدراسات أن المشروبات التي تحتوي على L- ثيانين والكافيين معا لها تأثير

### باختصار

يحتوي الشاي الأسود على مجموعة من مضادات الأكسدة، تسمى الفلافونويدات، تفيد صحة القلب وتساهم في تقليل عوامل الخطر للإصابة بأمراضه

يحتوي الشاي الأسود على مادة البوليفينول التي تساعد في الحفاظ على صحة الأمعاء من خلال تثبيط نمو البكتيريا السيئة

تساهم العديد من المركبات الموجودة في كوب الشاي غير المحلى، وتحديداً مادة الكاتيكين، في تحسين مستويات الأنسولين وتقليل نسبة السكر في الدم

إيجابي على التركيز بسبب تأثيرات ل- ثيانين على الدماغ، وقد يكون هذا هو السبب في أن العديد من الأشخاص يشعرون بطاقة أكثر بعد شرب الشاي، مقارنة بالمشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين فقط، مثل القهوة.

### مستويات السكر في الدم

تساهم العديد من المركبات الموجودة في كوب الشاي غير المحلى، وتحديداً مادة الكاتيكين، في تحسين مستويات الأنسولين وتقليل نسبة السكر في الدم. ومن المعروف أن مستويات السكر المرتفعة في الدم تزيد من خطر حدوث مضاعفات صحية، مثل مرض السكري من النوع 2 والسمنة وأمراض القلب، والأوعية الدموية، والفشل الكلوي، والاكنتاب. وقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات المخبرية أن الشاي الأسود زاد من فعالية الأنسولين بأكثر من 15 ضعفاً.

### خفض الكوليسترول الضار

يمكن أن يتراكم LDL في الشرايين، وبسبب ترسبات شحمية قد تؤدي إلى قصور القلب أو السكتة الدماغية. وقد وجدت بعض الدراسات أن تناول الشاي قد يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول الضار. كما بينت دراسة أن شرب خمس حصص من الشاي الأسود يوميا، يقلل من نسبة الكوليسترول الضار بنسبة 11% لدى الأفراد الذين يعانون من ارتفاع طفيف أو معتدل في مستويات الكوليسترول.

## وأخيراً

## عمر الخيام في «تايينك»

معن البياربي

ليس العنوان أعلاه عن الفيلم الشهير الذي تجاوزت إيراداته مليارين و18 مليون دولار، وإنما عن السفينة الباذخة تايينك التي أبحرت في المحيط الأطلسي من لندن إلى نيويورك، ثم اصطدمت بعد أربعة أيام بجبل جليدي، فغرقت، وكان فيها 2223 راكبا، نجأ نحو سبعمائة منهم. استذكرت صحافيات عالمية وعربية أخيراً ذلك الحدث، الذي زاده شهرة الفيلم الذي أحرز 11 جائزة أوسكار، بمناسبة إكمال مائة وعشر سنوات عليه في 14 إبريل/ نيسان الجاري. وليس العنوان عن الشاعر والفيلسوف وعالم الفلك والرياضيات الفارسي، المعروف باسم عمر الخيام (توفي في العام 1131 عن 83 عاماً)، ولا عن قصيدته الخالدة «الرباعيات»، والتي أضيفت إليها، بعد وفاته، أبياتٌ شعرية ليست له، وتعددت ترجماتها (أكثر من 50 ترجمة إلى العربية). .. إنما العنوان أعلاه عن نسخة من كتاب الرباعيات، بالإنجليزية، بالغة الفخامة في تصميمها، مجلدة، مرصعة بأكثر من ألف جوهرة (منها الياقوت والزمرد). .. وعلى ما أفاد تقرير في «بي بي سي»، فإن نحو خمسة آلاف قطعة من الجلد، وتسعة أمتار من أوراق مذهبة، استخدمت في إنتاج النسخة المذهلة، المرزّن غلافها برسم ثلاثة طواويس، وانكتب

أنها أعظم مخطوط مرصّع بالمجوهرات في تاريخ البشرية. أرسلها مصمّمها، فرانسيس سانغورسكي، إلى مشتريها في مزاد، الأميركي غابرييل ويلز في نيويورك، على متن السفينة «غير القابلة للغرق» بحسب أحد أوصاف «تايينك»، ثم جرى ما جرى، ولم يكن المخطوط الثمين من بين مقتنيات وحاجيات وقطع غير قليلة أمكن انتشالها من حطام السفينة. في حملة غطس (في 1985) للبحث عن بقايا السفينة، وعُرض كثيرٌ مما وجدوه في معرض في لندن في ديسمبر/ كانون الأول الماضي. وبقيت «رباعيات الخيام» في موضع ما في قعر المحيط الأطلسي. ورائقٌ من كتب أن أملاً يبقى قائماً في احتمال أن النسخة المترفة ربما نجت من التلف أو التآكل، بفعل «مصنوعيّة» الجلد الفخيم الفاخر الذي يغلفها. ورائقةٌ أكثر دعوة إلى التفتيش عنها، وإنقاذها» بعد أزيد من قرن على الواقعة التي أغوت الكندي جيمس كامرون، فكتب الفيلم التحفة وأخرجه، وأنتجه في 1997 بتكلفة مائتي مليون دولار. كأنها إذن حدوتة موازية، تصلح لأن تُغوي قرائح صنّاع سينما بديعة، وشعراء قصائد رائقة، وكتاب روايات رهيبة، فتستغفر مختلاتهم إقامة عمر الخيام في قاع ما في المحيط، ورباعياته الباقية أبداً في مطرح عالٍ في ذاكرة الإنسانية... أي سائل ينبض بها الشعر

المخطوط، والمحفوظ بين دفتي مجلد باهر، والمرفق بالياقوت والزمرد؟. ورباعيات الشاعر الفارسي في جوهرها تجوالٌ في النفس البشرية، في خطى العمر، في طلب النور من الخالق، في الفرح بمتع الدنيا، ومحبة الناس قبل فناء النفس، في عشق الجمال، في النجوى مع الله، والتجلى مع قدرته، في الطمع برحمته، في طلب المغفرة والتوبة، في تأمل تناوب الأسحار والليالي والأوقات... إن حُلقت أم كلثوم بالبحان رياض السنباطي مع ما أتاه أحمد رامى من شعر يخصه، وهو يعرّب عن عمر الخيام رباعياته، فإنها أضافت إلى النشوة بعالي المعاني ورفيع القول نشوة أكثر وأكثر، بصوتها الذي تخاله، وهي تتهدى بأناة ووقار كثيرين، نداءً إلى

”

رباعيات الشاعر الفارسي في جوهرها تجوالٌ في النفس البشرية، في خطى العمر، في طلب النور من الخالق

“