

# الشاي الأخضر يقلل خطر الكوليسترول والالتهاب الرئوي



الخميس 7 يوليو 2011 12:07 م

**07/07/2011**

أعلنت دراسة صينية ان الشاي الاخضر يخفض فيما يبدو مستويات الكوليسترول الضارة ويترك مستويات الكوليسترول المفيدة دون تغيير وان تشجيع الناس على شربه قد يكون له مردود صحي مفيد[]  
وكتب شين شين جيغ من كلية بكينج يونيون للطب في العاصمة الصينية وزملاؤه ان نتائج هذه الدراسة تفسر سبب الربط بين الشاي الاخضر وتدني مخاطر الإصابة بأمراض القلب ووجدت الدراسة انه رغم انخفاض مستويات البروتين الدهني المنخفض الكثافة الـ[دي]ال الا انه لم يحدث تغيير في مستويات البروتين الدهني المرتفع الكثافة اتش[دي]ال وهو ما يعرف باسم الكوليسترول المفيد[]  
وذكر الباحثون في الدورية الامريكية للتغذية الطبية ان التحليل قد أظهر ان احتساء الشاي الاخضر ومشتقاته أدى الى انخفاض ملحوظ في تركيز الكوليسترول الـ[دي]ال دون ملاحظة اي تغيير في كوليسترول اتش[دي]ال ودرس الفريق نتائج 14 محاولة احتسى خلالها المشاركون الشاي الاخضر او مشتقاته لفترة تراوحت بين ثلاثة اسابيع وثلاثة أشهروفي المتوسط أدى شرب الشاي الاخضر الى انخفاض الكوليسترول الضار بما يعادل 2ر2 ملليجرام كل عشر لتر اي أقل قليلا من اثنين في المئة[]  
ومن الجدير بالذكر انه يجب الا يستبدل الشاي الاخضر بعقاقير ثبت انها تخفض الكوليسترول بالنسبة لمرضى يعانون من مستويات عالية من الكوليسترول وربطت بعض الدراسات بين الشاي الاخضر وتدني مخاطر الإصابة بانواع من السرطان وأيضا مخاطر الموت بالتهاب رئوي[]

رويتز