

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

الشاي

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على أكاديمية : FG-Group Academy-Turkey

- سنتحدث عن الشاي وأنواعه :

الشاي : اسم صيني يطلق على شجرة أو شجيرة وعلى أوراقها وعلى المشروب الذي يصنع من الأوراق ، نباته دائم الخضرة ، ينسب إلى فصيلة الكاميليا ، وموطنه الأصلي شرقي آسيا ، ينمو في موطنه إلى ارتفاع 9 أمتار ، ولكنه في المزارع يقلم شجيرات صغيرة طولها 90 - 150 سم ، أوراقه رمحية الشكل خضراء داكنة ، والأزهار عطرة بيضاء مصفرة .



الشاي يُعتبر أكثر المشروبات استهلاكاً بعد الماء ، وأهم الدول المنتجة للشاي : الهند ، الصين ، سيلان ، إندونيسيا ، اليابان ، فرموزا .

وأهم الدول المستوردة بريطانيا ، والولايات المتحدة الأمريكية ، أستراليا ، روسيا ، كندا ، هولندا .

تحتاج زراعته إلى تربة خصبة خفيفة ، وطقس حار ، وهواء رطب ، ومطر غزير .
الشجيرات الصغيرة المستنبطة من البذور تصلح للجني بعد حوالي ثلاث سنوات ، وقد تظل هذه الشجيرات تنتج لمدة 50 عاماً .
وتقطف الأوراق باليد وهي يانعة وأفضلها الأوراق الرقيقة القريبة من القمة .
تترك الأوراق حتى تذبل ، ثم تبرم وتسخن ، وفي الشاي الأخضر تسخن الأوراق فور قطعها .
وفي الشاي الأسود (الأحمر) تخمر الأوراق أولاً حوالي 24 ساعة ، اما في شاي التنين الأسود (الأحمر) وهو نوع من الشاي يشربه أهل الصين ، تخمر الأوراق جزئياً وهو وسط في النكهة واللون ، يصنف الشاي حسب حجم الورقة ابتداء من أصغرها .
ونكهة الشاي سببها زيت طيار ، وخاصيته المنبهة سببها الكافيين ، وخاصيته القابضة سببها التانين الذي يتناقص في الشاي الأسود (الأحمر) من جراء التخمر ، وأحياناً يضاف زهر الياسمين أو غيره من النباتات العطرية إلى بعض أنواع الشاي لتطيبه .

- تاريخه :

يعتقد البعض أن الشاي أتى من الهند الحمر وهذه المعلومة خاطئة .. فتشير مصادر البحث كالموسوعة البريطانية وغيرها إلى أن أصل الشاي هو بلاد الصين .
ومنها انتشر تناوله في كثير من مناطق آسيا منذ خمسة آلاف عام .
أول من زرع واستخدم الشاي هم الصينيون ، وتذكر الروايات الصينية بأن الملك شينوق Shennong كان مغرمًا برعاية الأعشاب وجمعها والتداوي بها ، وكان يحب شرب الماء الساخن بعد غليانه .

وقد ترك بعض أوراق الشاي في الحديقة وبالمصادفة حملت الريح ورقة من الشاي الجاف إلى قدح الماء الساخن الذي اعتاد ان يحتسيه وهو جالس في الحديقة كنوع من أنواع العلاج بالماء فلاحظ الملك تغير لون الماء فتذوق طعم المنقوع واستساغ طعمه ودأب على تناوله هو ومن في معيته ما أشاع استخدامه في الصين وخارجها .

أما العرب والأوروبيون وغيرهم فقد ذكرت الموسوعة العربية العالمية ما يشير إلى أن الشاي لم يُعرف عند العرب في عصر الجاهلية ولا في صدر الإسلام ولا في العصر الأموي ولا العباسي . وربما جاء شربه بعد هذا التاريخ حيث لم يوجد تاريخ محدد لدخول الشاي وشربه في المنطقة العربية وفي العراق خصوصاً ليكون من أشهر المشروبات وأكثرها شعبية . ولم ينتشر ويصبح معروفاً في العالم إلا في القرن السابع عشر وما بعده . وقد كانت أول شحنة من الشاي قد وصلت أوروبا في عام 1610 وهو أول عهد الأوربيين بالشاي .

- قصة الشاي :

تعود قصة الشاي في أوروبا إلى القرن السابع عشر عندما أحضر الهولنديون الشاي الأخضر لأول مرة إلى هذه القارة ، وأصل الشاي من اليابان ومن الصين في مرحلة لاحقة . وكان الشاي يعتبر في ذلك الوقت من المواد الغذائية الباهظة فكان دواءً مهماً يقتصر بيعه على الأماكن المخصصة لبيع العقاقير ومع الوقت توسع نطاق استخدام الشاي ، ولم يعد دواءً فحسب بل تحول إلى شراب يعتمده المترفون مع بدء استيراد الشاي الأسود (الأحمر) وهكذا انضم الشاي إلى مجموعة المشروبات الباهظة مع القهوة والشوكولاته . ويتابع الشاي رحلته الطويلة ، فينتقل من هولندا ليحط الرحال في إنكلترا وألمانيا ، ولا يمضي سبعون عاماً حتى يقرر الإنجليز تأسيس شركة الهند الشرقية فتكون الرائدة في تجارة الشاي ، ولفترة طويلة من الزمن اشتهر الشاي الأسود (الأحمر) المستورد من آسيا باسم " الشاي الروسي " ، إذ كانت القوافل تنقله من روسيا إلى أوروبا . وتحسنت صناعة الشاي فشهدت ازدهاراً مهماً في القرن التاسع عشر مع مصنع الشاي الإنجليزي المعروف توماس ليبتون الذي تفنن في مزج أنواع الشاي وطرحه في الأسواق في علب موضبة جاهزة .

- انواع الشاي :

1- الشاي الأسود (الاحمر) :

اوراق الشاي الأسود (الأحمر) عطرية .

ويحضر من أوراق الشاي الأخضر بعد القيام بعملية الأكسدة وكلا النوعين بهما كافيين طبيعي ضار ومركبات أكسدة bioflavonoid .

وينشطان الجهاز العصبي بصورة سلبية عبر تعطيل مستقبلات عصبية في المخ كما أنهما يذيان بعض الدهون ويحرقان سعرات حرارية عالية .

ورغم أن الشاي منه لوجود الكافيين إلا أنه يُمكن أن يسبب لبعض متناوليه شعوراً بالوهن والضعف والإمساك وسوء الهضم والأرق .

وأشهر مكوناته هو الكافيين وزيت شجر الشاي (5% زيت) الذي يمكن استخلاصه ليعالج حب الشباب وهو أشبه بمفعول محلول (5% benzoyl peroxide) ويستخلص من لحاء شجرة الشاي . ويعالج هذا الزيت أيضاً قرح الفم وقشرة الشعر .



2- الشاي الاخضر :

أوراق الشاي الأخضر لأنها لم تخمر فتظل موادها كما هي.

ولذلك فهو أنفع قليلاً من الشاي الأسود (الأحمر) وأقل ضرراً منه إلا أن كليهما ضار أضراراً لا ينبغي تجاهلها بسبب مادة الكافيين .

إلا أن بعض الصينيين يستخدم الشاي الأخضر كعلاج للصداع النصفي لاعتقادهم أن له تأثيراً عليه .

وهناك اعتقاد أن الشاي له بعض الفوائد للأسنان لوجود مادة الفلورايد به .
وهناك اعتقاد أن الشاي يساعد علي احتراق الدهون بالجسم وينظم سكر الدم ومعدل هرمون
الإنسولين .
والشاي يمكن أن يرفع ضغط الدم بسبب الكافيين .
وشرب كميات منه تسبب التوتر العصبي والأرق
الشاي الأخضر يستهلك أكثر من الشاي الأسود (الأحمر) في اليابان والصين وبعض الدول الآسيوية
الأخرى وأصبح أكثر شعبية من الشاي الأسود (الأحمر) في الدول الغربية .



3- الشاي الالونج :

هو شاي صيني ومعنى الكلمة التين الأسود (الأحمر) .
وهو نوع من أنواع الشاي الذي يتعرض إلى عملية أكسدة خفيفة وليست كاملة مثل الشاي الأسود
(الأحمر) .
ويكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاي الأخضر الذي لا يتعرض للاكسدة .
والشاي الأسود (الأحمر) الذي يتعرض إلى الاكسدة الكاملة .



4- الشاي الابيض :

يعتبر الشاي الأبيض من أندر أنواع الشاي ، وهو مشروب خفيف الطعم ، ولإنتاجه يتم قطف البراعم الصغيرة لشجرة الشاي وكذلك الأوراق الصغيرة بعناية ورفق ، ويتم تجاهل الأوراق الكبيرة والعادية ، ويتم تجفيفها بعد ذلك بعناية أيضاً .



5- الشاي أيرل جراي :

نوع جديد من الشاي وهو شاي أسود معطر ذو طعم فريد جداً ويخلط بالبرتقال شجرة برجموت وهو ما يعطيه الرائحة والنكهة الطيبة المذاق .

وأطلق عليه هذا الاسم نسبة إلى رئيس الوزراء البريطاني في الفترة 1830- 1845



6- الشاي الدارسين :

شاي الدارسين وهو شاي بطعم الدارسين حيث يتم غلي الماء بعيدان الدارسين (القرفة) ثم يضاف الشاي إلى وعاء غلي الماء ، بعد عدة دقائق يصب الشاي في أقداح مناسبة (أستكان) أو أكواب الشاي .

جرت العادة تناول شاي الدارسين شتاءً بعد الخروج من الحمام خصوصاً .

يقال أن الدارسين مفيد لمرضى السكرى النوع الثاني ، يخفض نسبة السكر في الدم عن طريق وضعه في الطعام أو الشراب .

- بعض من فوائد الشاي :

- تعزيز الجهاز المناعي :

وفقا لدراسة قامت بها الأكاديمية الوطنية الامريكية للعلوم فإن الخلايا المناعية لمن يشربون الشاي تستجيب خمس مرات أسرع من أولئك الذين يشربون القهوة .

الشاي الأخضر بالأخص محمل بتركيزات عالية من المواد المضادة للتأكسد التي تساعد في تعزيز آلية الجهاز المناعي للجسم .

وهذا يحمي الجسم ضد مجموعة واسعة من الفيروسات ، والأمراض الميكروبية والجرثومية وغيرها.

- المساعدة في فقدان الوزن :

الشاي الاخضر اثبت انه يحفز عملية الايض في الجسم ،فمن العقبات الرئيسية في أي خطة لفقدان الوزن هو تباطؤ عملية التمثيل الغذائي أو الايض ، شرب الشاي دون إضافة السكر أو الحليب يمكن أن يساعد في تعزيز عملية التمثيل الغذائي في الجسم ، وبالتالي تعزيز عملية حرق الدهون .

- ترطيب الجسم :

على الرغم من أن الشاي يحتوي على مادة الكافيين ، لكنها ليست عالية التركيز بما يكفي ليسبب الجفاف .

يحتوي الشاي على كمية أقل من الكافيين عن القهوة .

لذلك فهو يوفر مصدرا للمياه ذات المذاق لترطيب الجسم .