اَلشايُ الأخضرُ أكثرُ المشروباتِ شعبيّةً واستهلاكًا في العالمِ بعدَ الماءِ، للشايِ الأخضرِ فوائدُ كثيرةٌ، كَما أنَّ الشربَ المُنتظمَ للشايِ الأخضرِ يُحسِّنُ مِنْ وَظيفةِ خلايا القلبِ، لأنَّهُ يساعدُ على خفضِ نسبةِ الكوليسترولِ، وكما أنَّ للشايِ الأخضرِ فوائدَ فلَهُ مضارُّ أيضًا، فهوَ يحتوي على نِسبةٍ عاليةٍ مِنَ الكافَايينِ،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي