**الشَّاي** اسم [صيني](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86) يطلق على [شجرة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%AC%D8%B1%D8%A9) أو شجيرة وعلى أوراقها وعلى المشروب الذي يصنع من الأوراق، ونباته [دائم الخضرة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%A7%D8%A6%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%B6%D8%B1%D8%A9). ينسب إلى نبتة [الكاميليا الصينية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%84%D9%8A%D8%A7_%D8%B5%D9%8A%D9%86%D9%8A%D8%A9" \o "كاميليا صينية)، وموطنه الأصلي شرقي [آسيا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D8%B3%D9%8A%D8%A7). ينمو في موطنه إلى ارتفاع 9 [أمتار](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AA%D8%B1)، ولكنه في [المزارع](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B2%D8%B1%D8%B9%D8%A9) يقلم شجيرات صغيرة طولها 90- 150 سم. أوراقه رمحية الشكل خضراء داكنة، والأزهار عطرة بيضاء مصفرّة. ذُكر الشاي في المصنفات الصينية في القرن الثالث بديلاً للأنبذة القوية، وزرع في [القرن الثامن](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D9%86_8) على نطاق [تجاري](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%AC%D8%A7%D8%B1%D8%A9). استوردته [شركة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B1%D9%83%D8%A9) الهند الشرقية الهولندية إلى [أوروبا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%88%D8%B1%D9%88%D8%A8%D8%A7)، ح 1600 واستعمل في [إنجلترا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D9%86%D8%AC%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A7) (ح 1660). احتكرت [شركة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B1%D9%83%D8%A9) الهند الشرقية البريطانية توريده لبريطانيا حتى [1834](https://ar.wikipedia.org/wiki/1834). وصل إلى المستعمرات الأمريكية 1680 وكان المشروب المفضل حتى استبدلت به [القهوة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D9%86). والشاي يُعتبر أكثر المشروبات استهلاكاً بعد الماء، وأهم الدول المنتجة للشاي: [الهند](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%87%D9%86%D8%AF)، [الصين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86)، [سيلان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%88%D9%85%D9%8A%D9%86%D9%8A%D9%88%D9%86_%D8%B3%D9%8A%D9%84%D8%A7%D9%86)، [إندونيسيا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D9%86%D8%AF%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%B3%D9%8A%D8%A7)، [اليابان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%86)، [فرموزا](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D9%81%D8%B1%D9%85%D9%88%D8%B2%D8%A7&action=edit&redlink=1). وأهم الدول المستوردة [بريطانيا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D9%84%D9%83%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D8%AD%D8%AF%D8%A9)، [والولايات المتحدة الأمريكية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D9%8A%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D8%AD%D8%AF%D8%A9). [أستراليا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7)، [روسيا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%88%D8%B3%D9%8A%D8%A7)، [كندا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D9%86%D8%AF%D8%A7)، [هولندا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D9%88%D9%84%D9%86%D8%AF%D8%A7).

تحتاج زراعته إلى تربة خصبة خفيفة، وطقس حار، وهواء رطب، ومطر غزير الشجيرات الصغيرة المستنبتة من البذور تصلح للجني بعد حوالي ثلاث سنوات، وقد تظل هذه الشجيرات تنتج لمدة 50 [عاماً](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%86%D8%A9" \o "سنة)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](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%81%D9%8A%D9%8A%D9%86)، وخاصيته القابضة سببها التانين الذي يتناقص في الشاي الأسود (الأحمر) من جراء التخمير. وأحياناً يضاف زهر الياسمين أو غيره من النباتات العطرة إلى بعض أنواع الشاي لتطييبه.

يختلف الناس في تناول الشاي فبعضهم يحبه حلو المذاق وبعضهم الآخر يفضله مع حليب وآخرون يكتفون به صافياً فلا يزيدون على طعمه طعماً.

أن التأثير المنشّط للشاي يشبه تأثير مادة الكافيين في [القهوة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D9%86). والفرق أن تأثير الشاي المنشط يتطلب وقتاً أطول. وينقل الشاي مادة الكافيين الموجودة فيه في أنحاء الجسم، فيحث الدماغ [والجهاز العصبي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%87%D8%A7%D8%B2_%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A) دون أن يؤثر على القلب وعلى الدورة الدموية كما القهوة. لذا يشعر المرء بعد تناوله الشاي بالراحة وبقدرة أكبر على التركيز. والأفضل التوقف عن تناول الشاي أو القهوة أو أي مواد منبهة بعد الساعة الرابعة من بعد الظهر إذا أمكن.

**تسميته**

تاريخ تسمية الشاي (Tea) له عدة نظريات. واحدة من النظريات تعود إلى اللغة الصينية حيث يسمى الشاي بكلمة "تشا" (Cha). وفي القرن السابع عشر، انتقلت هذه الكلمة إلى هولندا وألمانيا وأصبحت تُنطق "تي" (Tea) في اللغتين. ومن هنا انتشرت عبر أوروبا والعالم.  
  
وجدير بالذكر أن هناك نظرية أخرى تشير إلى أن كلمة "تشا" (Cha) تعني شاي في العديد من اللغات الآسيوية المختلفة مثل اليابانية (Cha) والكورية (Cha) والفيتنامية (Tra)، ولذلك يُعتقد أن الكلمة انتقلت من الصين إلى الدول الأخرى في آسيا ومنها انتشرت إلى العالم الغربي.

سمي بهذا الاسم  نسبة لشجرة الشاي التي يأخذ منها [اوراق الشاي](https://www.ejaba.com/tag/%D8%A7%D9%94%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D9%8A) فيطلق اسم الشاي على [شجرة الشاي](https://www.ejaba.com/question/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%88-%D8%B9%D8%B4%D8%A8-%D8%B4%D8%AC%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D9%8A) وعلى المشروب الذي يصنع منه الاوراق وهو [نبات دائم الخضرة](https://www.ejaba.com/tag/%D9%86%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%AF%D8%A7%D9%8A%D9%94%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%B6%D8%B1%D8%A9) وموطنه الاصلي هو [شرق اسيا](https://www.ejaba.com/question/%D8%A3%D9%83%D8%A8%D8%B1-%D8%AF%D9%88%D9%84%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D8%B4%D8%B1%D9%82-%D8%A2%D8%B3%D9%8A%D8%A7)  
تحتاج [زراعه الشاي](https://www.ejaba.com/question/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%B2%D8%B1%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D9%8A) الى [تربة خصبة](https://www.ejaba.com/tag/%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D8%A9-%D8%AE%D8%B5%D8%A8%D8%A9) خفيفة وطقس حار وهواء رطب ومطر غزير  
ويعتبر [مشروب الشاي](https://www.ejaba.com/tag/%D9%85%D8%B4%D8%B1%D9%88%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D9%8A) من [اشهر مشروبات العالم](https://www.ejaba.com/question/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%A7%D8%B4%D9%87%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%B1%D9%88%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85) وأمتعها ويتناوله البعض حلو ويتناوله البعض الاخر بلا سكر فيبقى بطعمه الطبيعي ومنهم من يحبه مع الحليب.

**تاريخه**

أتت الكلمة من ([الفارسية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%84%D8%BA%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D9%8A%D8%A9) چای) يعتقد البعض أن الشاي أتى من الهنود الحمر وهذه المعلومة خاطئة، فتشير مصادر البحث كالموسوعة البريطانية وغيرها إلى أن أصل الشاي هو بلاد [الصين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86). ومنها انتشر تناوله في كثير من مناطق آسيا منذ خمسة آلاف عام.

أول من زرع واستخدم الشاي هم [الصينيون](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86)، وتذكر الروايات الصينية بأن الملك شينوق Shennong كان مغرماً برعاية الأعشاب وجمعها والتداوي بها، وكان يحب شرب [الماء](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%A7%D8%A1) 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](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86) وخارجها.

أما [العرب](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%B1%D8%A8) [والأوروبيون](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%88%D8%B1%D9%88%D8%A8%D8%A7) وغيرهم فقد ذكرت [الموسوعة العربية العالمية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%B9%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9) ما يشير إلى أن الشاي لم يُعرف عند [العرب](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%B1%D8%A8) في [عصر الجاهلية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D8%A7%D9%87%D9%84%D9%8A%D8%A9) ولا في صدر [الإسلام](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85) ولا في [العصر الأموي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%88%D9%84%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85%D9%88%D9%8A%D8%A9) ولا [العباسي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%88%D9%84%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A8%D8%A7%D8%B3%D9%8A%D8%A9)، وربما جاء شربه بعد هذا التاريخ حيث لم يوجد [تاريخ](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%AE) محدد لدخول الشاي وشربه في المنطقة العربية وفي [العراق](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D9%82) خصوصاً ليكون من أشهر المشروبات وأكثرها شعبية.

ولم ينتشر ويصبح معروفاً في العالم إلا في [القرن السابع عشر](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D9%86_17) وما بعده، وقد كانت أول شحنة من الشاي قد وصلت [أوروبا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%88%D8%B1%D9%88%D8%A8%D8%A7) في عام 1610 وهو أول عهد الأوربيين بالشاي.[[3]](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%A7%D9%8A#cite_note-3)

**قصة الشاي**

تعود قصة الشاي في [أوروبا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%88%D8%B1%D9%88%D8%A8%D8%A7) إلى القرن السابع عشر عندما أحضر الهولنديون الشاي الأخضر لأول مرة إلى هذه القارة. وأصل الشاي من [اليابان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%86) ومن [الصين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86) في مرحلة لاحقة. وكان الشاي يعتبر في ذاك 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 والشوكلاته.

ويتابع الشاي رحلته الطويلة، فينتقل من [هولندا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D9%88%D9%84%D9%86%D8%AF%D8%A7) ليحط الرحال في [إنكلترا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D9%86%D8%AC%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A7) [وألمانيا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D9%85%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A7). ولا يمضي سبعون عاماً حتى يقرر الإنجليز تأسيس [شركة الهند الشرقية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B1%D9%83%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%87%D9%86%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B1%D9%82%D9%8A%D8%A9) 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](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B5%D9%86%D8%A7%D8%B9%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D9%8A) فشهدت ازدهاراً مهماً في القرن التاسع عشر مع [مصنع](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AE%D8%AA%D8%A8%D8%B1) الشاي الإنجليزي المعروف [توماس ليبتون](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D9%88%D9%85%D8%A7%D8%B3_%D9%84%D9%8A%D8%A8%D8%AA%D9%88%D9%86) الذي تفنن في مزج أنواع الشاي وطرحه في الأسواق في علب موضبة جاهزة.

**الشاي في العالم**

شاي في شاطئ بحر مرمرة

أهم المشروبات لأهل المزاج وكان نقل الشاي من قارة آسيا إلى أوروبا بواسطة البرتغاليين، واستغرق الأمر أكثر من مائة عام حتى أصبح متوفراً لعامة الناس بسعر معقول في أسواق المدن الأوروبية.

ومن ثم أصبح تناوله إحدى العادات الاجتماعية فيها وفي أنحاء متفرقة من العالم.

ويأتينا الشاي بمعظمهِ من [الهند](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%87%D9%86%D8%AF): ومن أنواع الشاي الهندي [شاي "أسام"](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%A7%D9%8A_%D8%A3%D8%B3%D8%A7%D9%85) وهو شاي قوي ومنكّه بطعم التوابل وداكن اللون، [دارجيلنغ](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%AC%D9%8A%D9%84%D9%86%D8%BA&action=edit&redlink=1" \o "دارجيلنغ (الصفحة غير موجودة)) ويعني الشاي الناعم الذهبي اللون يأتينا من أعالي جبال الهملايا. والقطفة الأولى للشاي هي في فصل الربيع والقطفة الثانية في الصيف ويكون لون الشاي أغمق وأقوى نكهة.

ومن جزيرة [سيلان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%88%D9%85%D9%8A%D9%86%D9%8A%D9%88%D9%86_%D8%B3%D9%8A%D9%84%D8%A7%D9%86)، يأتينا الشاي المنكّه القوي المذاق، وهو مشهور اليوم باسم الجزيرة القديمة: الشاي السيلاني وإن كانت تحولت سيلان إلى سريلانكا اليوم.

ومن [الصين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86) يأتينا الشاي الأخضر، ومن أنواعه «شانمي» و«لابسانغ سوشونغ» وهو شاي أسود مدخن من أفضل الأنواع.

ويجمع الشاي الأندونسي ميزات متنوعة، وهو مشابه في صفاته [لشاي منطقة "أسام"](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%A7%D9%8A_%D8%A3%D8%B3%D8%A7%D9%85) الهندية. ويمتاز بالنتيجة بأنه مزيج رائع لذيذ لأفضل أنواع الشاي.

**أنواعه**

**كأس شاي بالنعناع** في [المغرب](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%BA%D8%B1%D8%A8" \o "المغرب)[حkدّاد](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D8%A9) [إيراني](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D9%8A%D8%B1%D8%A7%D9%86) [نيسابوري](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%86%D9%8A%D8%B3%D8%A7%D8%A8%D9%88%D8%B1%D9%8A_(%D8%AA%D9%88%D8%B6%D9%8A%D8%AD)) يشرب الشاي أثناء

عمله، لوقت الراحة.

هناك عدة أنواع مستخدمة من الشاي وهي:

* الشاي الأسود (الأحمر).
* الشاي الأخضر.
* شاي الماتشا.
* شاي الألونج.
* الشاي الأبيض.
* أورانج (برتقالي) ولا علاقة للبرتقال بهذا النوع من الشاي، وهو يصل إلينا من منطقة [أورانيين](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A3%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%D9%8A%D9%8A%D9%86&action=edit&redlink=1" \o "أورانيين (الصفحة غير موجودة)) [الهولندية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D9%88%D9%84%D9%86%D8%AF%D8%A7).
* بيكو من الصين ويمتاز بمذاقه الحاد نوعاً ما إذ أن الشاي من هذا النوع يحضر من الأوراق الصغيرة الطرية.
* الشاي المستدق: (Tippy): من الأوراق الناعمة الصغيرة جداً، ويمتاز بمذاقه الحاد ولونه الذهبي.

[**الشاي الأسود (الأحمر)**](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%A7%D9%8A_%D8%A3%D8%AD%D9%85%D8%B1)

أوراق الشاي الأسود (الأحمر) [عطرية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D8%A9). ويحضر من أوراق الشاي الأخضر بعد القيام بعملية الأكسدة، وكلا النوعين بهما [كافيين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%81%D9%8A%D9%8A%D9%86) طبيعي ضار ومركبات أكسدة. وينشطان الجهاز العصبي بصورة سلبية عبر تعطيل مستقبلات عصبية في المخ كما أنهما يذيبان بعض الدهون ويحرقان سعرات حرارية عالية. والشاي يحتوي على مضادات أكسدة. ورغم أن الشاي منبه لوجود [الكافيين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%81%D9%8A%D9%8A%D9%86) إلا أنه ُيمكن أن يسبب لبعض متناوليه شعوراً بالوهن والضعف والإمساك وسوء الهضم [والأرق](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D8%B1%D9%82). وأشهر مكوناته هو [الكافيين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%81%D9%8A%D9%8A%D9%86) وزيت شجر الشاي (5% زيت) الذي يمكن استخلاصه ليعالج [حب الشباب](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%A8) وهو أشبه بمفعول محلول). ويستخلص من لحاء [شجرة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%AC%D8%B1%D8%A9) الشاي. ويعالج هذا الزيت أيضاً قرح الفم وقشرة الشعر. والزيت به مواد. وميزته إذا تم استخلاصه وحده أنه مطهر ومضاد [للبكتريا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D9%83%D8%AA%D9%8A%D8%B1%D9%8A%D8%A7) [والفطريات](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D8%B7%D8%B1) [والحشرات](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D8%B4%D8%B1%D8%A9) ومنشط. يستعمل كنقط من نقطة لنقطتين بالفم ويزيد القدرات المناعية للجسم.

[**الشاي الأخضر**](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%A7%D9%8A_%D8%A3%D8%AE%D8%B6%D8%B1)

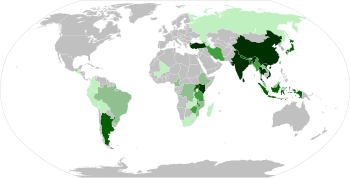
[[عدل](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%B4%D8%A7%D9%8A&action=edit&section=7)]

كأس شاي أخضر من على شرفة منزل

* الاسم العلمي: camellia sinensis
* الاسم الشائع: Green Tea
* العائلة: Theaceae

اسمه

. هو أنفع قليلاً من الشاي الأسود (الأحمر) وأقل ضرراً منه إلا أن كليهما ضار أضراراً لا ينبغي تجاهلها بسبب مادة [الكافيين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%81%D9%8A%D9%8A%D9%86). 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](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D9%84%D9%88%D8%B1) به. وهناك اعتقاد أن الشاي يساعد علي احتراق الدهون بالجسم وينظم سكر الدم ومعدل هرمون [الإنسولين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D9%86%D8%B3%D9%88%D9%84%D9%8A%D9%86). وبعض الناس يضع أكياس الشاي الأخضر بعد غليها على الجيوب تحت العين لاعتقادهم أنها يمكن أن تعالج الانتفاخ إلا أن [الكافيين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%81%D9%8A%D9%8A%D9%86) يمكن أن يتسرب من خلال [الجلد](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%84%D8%AF) إلى داخل الجسم. وبه مادة تانين وزيت عطري وثيوفيللين. وشرب كميات منه تسبب التوتر العصبي والأرق.. الشاي الأخضر يستهلَك أكثر من الشاي الأسود (الأحمر) في [اليابان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%86) [والصين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86) وبعض الدول [الآسيوية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D8%B3%D9%8A%D8%A7) الأخرى وأصبح أكثر شعبية من الشاي الأسود (الأحمر) في الدول الغربية.

[](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%84%D9%81:World_Map_Tea_Production.svg)**الدول المنتجة للشاي حول العالم**

**الشاي الألونج**

[[عدل](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%B4%D8%A7%D9%8A&action=edit&section=8)]

هو شاي [صيني](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%86) ومعنى الكلمة [التنين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D9%86%D9%8A%D9%86) الأسود (الأحمر). وهو نوع من أنواع الشاي الذي يتعرض إلى عملية أكسدة خفيفة ولـيست كاملة مثل الشاي الأسود (الأحمر)، ويكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاي الأخضر الذي لا يتعرض للاكسدة، والشاي الأسود (الأحمر) الذي يتعرض إلى الاكسدة الكاملة.

**الشاي الأبيض**

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.

**شاي أيرل جري**

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 البريطانى في الفترة 1830- 1845

**شاي الدارسين**

] وهو شاي بطعم [الدارسين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D8%B1%D9%81%D8%A9_(%D8%AC%D9%86%D8%B3)) حيث يتم غلي الماء بعيدان الدارسين ([القرفة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D8%B1%D9%81%D8%A9)) 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](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D9%85%D8%A7%D9%85_(%D8%AA%D9%88%D8%B6%D9%8A%D8%AD)) خصوصآ. ان شاي الدارسين مفيد للحوامل فإنه يسهل عميلة الولادة ويعجل في المخاض. ، يقال أن الدارسين مفيد لمرضى السكرى النوع الثاني، يخفض نسبة السكر في الدم عن طريق وضعه في الطعام أو الشراب.

**فوائد الشاي**

لقد اثبتت العديد من الدراسات الأكاديمية في [السويد](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%88%D9%8A%D8%AF) [واليابان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%86) [وبريطانيا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D9%84%D9%83%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D8%AD%D8%AF%D8%A9) والولايات المتحدة ان للشاي فوائد صحية كثيرة وله القابلية على زيادة مناعة جسم الإنسان من الأمراض ومن هذه الفوائد: ـ

* ان الشاي يساعد على خفض نسبة الإصابة بمرض سرطان المبايض بنسبة 46 % في النساء اللاتي يشربن فنجانين أو أكثر من الشاي يوميا مقارنة بمن لايشربن الشاي.

وقد توصلت دراسة إلى ان شرب الشاي الأسود (الأحمر) أو الأخضر يبطئ من نشاط انزيم اكتيلكولين المسؤول عن الزهايمر. الشاي الأخضر والأسود (الأحمر) يحتويان على مولدات للمضادات القلوية بعكس القهوة ما يساعد على تقوية وتحفيز جهاز المناعة ضد الأمراض عند الإنسان.

* تؤثر مكونات الشاي على الشرايين بشكل يمنع تكون تجلط الكوليسترول على الجدران الداخلية للأوعية الدموية لاحتوائه على مادة مضادة للتأكسد يطلق عليها اسم فلافونويدز.
* كذلك فقد اكتشف العلماء في جامعة طوكيو الطبية ان تناول كوب من الشاي بعد الوجبات الدسمة الثقيلة يساعد في تقليل الاثار المؤذية للطعام الدسم على الجسم وهو نافع أيضا لصحة وسلامة الأسنان، ولم تؤشر سلبيات أو مضار لتناول الشاي على صحة الإنسان.

يعكف العلماء في وزارة الزراعة الأمريكية على دراسة النشاط [البيولوجي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A1) لمركبات الشاي لاستخدامها في معالجة تشكيلة واسعة من الأمراض. وتجري الأبحاث حاليا حول تأثير الشاي على مستويات السكر في الدم وعملية [الأيض](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%8A%D8%B6) [والسرطان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86). كذلك الحال بالنسبة [للشاي الأخضر](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%A7%D9%8A_%D8%A3%D8%AE%D8%B6%D8%B1) حيث يقول العلماء إن الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من [التهابات المفاصل](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%87%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%81%D8%A7%D8%B5%D9%84&action=edit&redlink=1)، أو [الروماتزم](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%88%D9%85%D8%A7%D8%AA%D8%B2%D9%85) كما يعرف على نطاق واسع.

ويقول الباحثون من [جامعة شيفيلد البريطانية](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9_%D8%B4%D9%8A%D9%81%D9%8A%D9%84%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B1%D9%8A%D8%B7%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9&action=edit&redlink=1) إنهم وجدوا مكونين في الشاي الأخضر لهما القدرة على الوقاية من بعض أنواع [التهابات المفاصل](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%87%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%81%D8%A7%D8%B5%D9%84&action=edit&redlink=1) من خلال عزل نوع من [الأنزيمات](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A5%D9%86%D8%B2%D9%8A%D9%85) التي تتلف المفاصل. ويقول الدكتور ديفيد بوتل من جامعة شيفيلد إنه ربما فات الآوان بالنسبة لمن يعاني من التهابات حادة في المفاصل، لكنه إذا تحول شرب الشاي الأخضر إلى عادة يومية يمكن أن يجعل الإنسان يشعر بفوائده لاحقاً. وتوصلت دراسة [يابانية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%8A%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%86%D9%8A_(%D8%AA%D9%88%D8%B6%D9%8A%D8%AD)) إلى أن شرب الشاي الأخضر بانتظام يحمي من الإصابة بانسداد في [نسيج القلب العضلي](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D9%86%D8%B3%D9%8A%D8%AC_%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B6%D9%84%D9%8A&action=edit&redlink=1). وأوضحت الدراسة أن هذا المرض يحدث عند حصول [جلطة دموية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AE%D8%AB%D8%B1%D8%A9) تعمل على انسداد أحد [الشرايين التاجية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B1%D8%A7%D9%8A%D9%8A%D9%86_%D8%AA%D8%A7%D8%AC%D9%8A%D8%A9) مما يحرم [عضلة القلب](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%B6%D9%84%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8) من [الدم](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%85) [والأكسجين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%83%D8%B3%D8%AC%D9%8A%D9%86).

وأجريت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية على 393 مريضاً يعاني الكثير منهم من ضغط الدم ومن ارتفاع في نسبة [الكولسترول](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D9%88%D9%84%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84) ومن [السكري](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A) فتبين أن الأشخاص الذين يشربون على الأقل كوباً واحدا من الشاي الأخضر في اليوم ينخفض لديهم خطر الإصابة بانسداد في نسيج القلب العضلي بنسبة 42 بالمائة مقارنة بالذين لا يشربون الشاي الأخضر نهائيا.

وأظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يحمي من زيادة نسبة [الكولسترول](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D9%88%D9%84%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84) [والدهون](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%87%D9%86) في الدم كما يساعد على جريان الدم بشكل أفضل في حالات تصلب الشرايين.

بالإضافة لهذا فإن استهلاك الشاي الأخضر يزيد من قوة وفعالية الأدوية الوقائية المقاومة [للسرطان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86). هذا ما أكده باحثون يابانيون مختصون في الاجتماع السنوي لجمعية السرطان اليابانية في طوكيو. وأوضحت الدكتورة (ماسامي سوجانوما) الأخصائية في مركز سيناما بريفيكتشرال الياباني أن اتحاد مادة كيميائية موجودة في الشاي الأخضر مع أدوية السرطان يزيد فعالية هذه الأدوية بحوالي 30 مرة.

وقالت إن إضافة مادة إيبيجالو كاتشين جاليت، وهي المادة الكيميائية الموجودة في الشاي الأخضر إلى أنبوب اختبار يحتوي على خلايا [سرطان الثدي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%AF%D9%8A) ودواء [التاموكسفين](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%88%D9%83%D8%B3%D9%81%D9%8A%D9%86&action=edit&redlink=1" \o "التاموكسفين (الصفحة غير موجودة)) الذي يؤخذ في حالات الإصابة بهذا المرض زاد فعالية الدواء. حيث قتل ضعف [الخلايا السرطانية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AE%D9%84%D9%8A%D8%A9_%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9) مقارنة بالوضع عند وجوده وحده. وأشار الباحثون من كلية الطب بجامعة شو في [طوكيو](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B7%D9%88%D9%83%D9%8A%D9%88) إلى وجود معدلات قليلة من الإصابات السرطانية بين الأشخاص الذين يعيشون في منطقة إنتاج الشاي في اليابان شيزوكا حيث تبين أنهم يشربون ما معدله 10 أكواب من الشاي الأخضر يوميا. وقد أكدت إحدى الدراسات الحديثة قدرة الشاي الأخضر على قتل الخلايا السرطانية الموجودة في الفم. ومن جهتها أشارت الدراسة التي نشرتها صحيفة «لو جورنالسانتيه» [الفرنسية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%84%D8%BA%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D9%86%D8%B3%D9%8A%D8%A9) إلى أن انخفاض معدل الإصابة [بسرطان الفم](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%85) في الصين يعود إلى الاستهلاك الكبير للشاي الأخضر. وقد أوصت الدراسة بتناول من أربعة إلى ستة أكواب من الشاي يومياً.

والجدير ذكره وضمن القائمة الطويلة لفوائد الشاي الأخضر العلاجية، خرج الباحثون بدراسة جديدة تؤكد أن تناول فنجان من هذا الشاي يحمي [اللثة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%84%D8%AB%D8%A9) [والأسنان](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%86) ويقاوم [البكتيريا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D9%83%D8%AA%D9%8A%D8%B1%D9%8A%D8%A7) الضارة التي تسبب [رائحة النفس الكريهة](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%B1%D8%A7%D8%A6%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3_%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%B1%D9%8A%D9%87%D8%A9&action=edit&redlink=1). وجدير بالذكر أن الشاي الأخضر يفيد أيضا في الوقاية من الإصابة بسرطان الحلق والبروستاتا.[[4]](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%A7%D9%8A#cite_note-4)

كما يحتوي الشاي على مركب [متعدد الفينول](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AA%D8%B9%D8%AF%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D9%86%D9%88%D9%84) الذي يساعد الجسم في مقاومة الأمراض. حيث تعتبر هذه المادة من مضادات التأكسد ومهدئة للالتهابات وتحمي الجسم وتساعد في مقاومة المرض.

**المعلومات الغذائية عن الشاي بالقرفة**

[[عدل](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%B4%D8%A7%D9%8A&action=edit&section=13)]

يحضّر الشاي بالقرفة من الشاي، القرفة، الزعفران والسكر. يحتوي كل كوب من الشاي بالقرفة بحسب موقع شهية، على المعلومات الغذائية التالية:

* السعرات الحرارية: 8
* الدهون: 0
* الدهون المشبعة: 0
* الكوليسترول: 0
* الكاربوهيدرات: 3
* البروتينات: 0

مع العلم أنه لم يتم احتساب السكر

**طرق إعداد الشاي**

*المقالة الرئيسة:*[*قائمة الدول حسب استهلاك الشاي للفرد*](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%85%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%88%D9%84_%D8%AD%D8%B3%D8%A8_%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D9%87%D9%84%D8%A7%D9%83_%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D9%8A_%D9%84%D9%84%D9%81%D8%B1%D8%AF)

أقدم المصادر في الكتابة عن الشاي هي ما كتبه أحد الصينيين ويدعى «ليويو» في عام 800 قبل الميلاد حول كيفية صنعه وإعداده.

مزارع الشاي في ماليزيا:

الطريقة الشائعة هذه الأيام في إعداد الشاي بأنواعه المختلفة هي مجرد وضع المغلف المعد مسبقاً في مصانع تعبئة الشاي في الكوب وسكب الماء الفائر عليه، وكذلك الأمر بالنسبة لأوراق الشاي غير المغلفة حيث يتم وضعها في كأس ومن ثم سكب الماء الحار عليها مباشرة. والصينيون لهم طريقة أخرى لتحضير الشاي فهم يقومون بسكب الماء على الشاي في دفعات، وفي الدفعة الأولى يكون الهدف هو غسل أوراق الشاي ومن ثم التخلص من الماء، وبعد ذلك تصب كمية أخرى من الماء وتستمر عملية صب الماء على دفعات، ويعتبر الصينيون أن الإضافات الثالثة والرابعة والخامسة هي التي ستعطيهم أفضل المستخلصات من المواد المفيدة التي تحتويها أوراق الشاي.

ويرى بعض الباحثين أن أفضل طريقة لإعداد الشاي الأخضر والأبيض واستخلاص أفضل المواد الموجودة في أوراق هذين النوعين من الشاي هي استخدام ماء ساخن درجة حرارته 80 درجة مئوية، وهذا يعني ترك الماء يبرد قليلاً بعد غليانه، أما السبب فيرجع إلى أننا لو استعملنا الماء المغلي مع الشاي الأخضر مباشرة فسنحصل على شاي أخضر مرّ الطعم. ولا تنطبق هذه الطريقة على الشاي الأسود (الأحمر) والشاي من نوع أولونغ وذلك لكون أوراق هذين الصنفين من الشاي قد مرت بعمليات أكسدة خلال العمليات الإنتاجية، وبالتالي فإن الماء المغلي عند درجة حرارة 100 مئوية هو الأفضل لاستخلاص المواد المفيدة التي تحتويها أوراقها. وينبه الباحثون سكان المناطق الجبلية إلى أن الماء يصل إلى حالة الغليان لديهم عند درجة حرارة تكون أقل من المعتاد مما يتوجب عليهم الحرص على غلي الشاي والماء بعد مزجهما لمدة قصيرة وذلك ليحصلوا على أفضل مذاق.

ويفضل بعض الأشخاص تناول الشاي ممزوجاً بالحليب، وبغض النظر عما إذا كان المذاق الذي سنحصل عليه أفضل أم لا بعد إضافة الحليب، فإن الدراسات أثبتت أن إضافة الحليب العادي إلى الشاي قد تزيل كل الفوائد التي نحصل عليها من الشاي، فالحليب العادي يحتوي على الدهون وعلى الكولسترول، كما أن المواد الأساسية التي تربط بين بروتينات الحليب وتعطي الحليب اللون الضبابي وتسمى مواد كاسين تقوم بمنع الجسم من الاستفادة من المواد المضادة للأكسدة التي يحتويها الشاي. ولم تثبت هذه النتائج فيما يتعلق بالحليب النباتي المستخرج من فول الصويا أو الذرة أو المكسرات، وهو ما يسمى بمبيضات القهوة النباتية وذلك لعدم احتوائه على مادة كاسين.

**الشاي بالنعناع**

[أتاي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D8%AA%D8%A7%D9%8A) هو شاي على الطريقة المغربية والجزائرية وهو الشراب التقليدي الشعبي لشعوب شمالي إفريقيا يقدمونه على مدار النهار.

**المقادير**

* 3-4 عيدان نعناع (أو مقدار ملعقة طعام من النعناع المجفف)
* 60 غ من قطع السكر
* 4 ملاعق صغيرة من الشاي الأخضر

**للتزيين**

4 عيدان صغيرة من أوراق النعناع

اولا: نغلي في وعاء ¾ ليتر من الماء. نغسل أوراق النعناع ثم نجففها. ننزع أوراق النعناع من عيدانها. ونجعل أوراق النعناع وقطع السكر في غلاية أولى ومسحوق الشاي في غلاية ثانية.

ثانيا: نغلي النعناع والسكر مع ¼ لتر من الماء المغلي. نصب باقي الماء فوق الشاي الأخضر ونتركه ينتقع حوالي 3 دقائق.

ثالثا: نصب الشاي الأخضر في مصفاة فوق الوعاء المحتوي مزيج النعناع. نحرك المزيج جيداً بالملعقة.

رابعاً: إجعل عيدان النعناع الخضراء في كؤوس التقديم، ثم نصب الشاي فيها. نحرك الشاي بملعقة صغيرة. يمكنك إضافة قطع السكر حسب الرغبة.

**تنبيهات هامة قبل الشروع في تناول الشاي**

كوب شاي من المغربالشاي يحوي على مواد منبهه للجهاز العصبي لذا فشربه قبل النوم بفترة قصيرة يمكن أن يؤدي إلى [الأرق](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D8%B1%D9%82).

1. على مرضى القلب ومرضى زيادة نشاط [الغدة الدرقية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%BA%D8%AF%D8%A9_%D8%AF%D8%B1%D9%82%D9%8A%D8%A9) استشارة الطبيب حيث أن الشاي عموما يؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب.
2. على من يعاني من [هشاشة العظام](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D8%B4%D8%A7%D8%B4%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B8%D8%A7%D9%85) والنساء اللاتي في سن اليأس معرفة أن الشاي يؤثر على امتصاص [الكالسيوم](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D9%88%D9%85) لذا يجب فصله عن الوجبات التي تحوي [الكالسيوم](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D9%88%D9%85) وزيادة كمية الطعام المحتوي على [الكالسيوم](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D9%88%D9%85) في حالة الانتظام في شرب الشاي.
3. على من يعاني من [الأنيميا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D9%82%D8%B1_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85) التنبه إلى أن الشاي يؤثر على امتصاص [الحديد](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AF) لذا يجب فصله عن الوجبات التي تحوي [الحديد](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AF) بفترة كافية وكذلك زيادة كميات الطعام التي تحوي [الحديد](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AF) في حالة الانتظام في شرب الشاي.

**طرق تحضير الشاي الأسود (الأحمر)**

الطرق التقليدية في تحضير الشاي الأسود (الأحمر)

* **تذبيل الأوراق**: تخضع أوراق الشاي إلى مرحلتين: التهوية والوضع في آلات دافعة للهواء الساخن. وهاتان المرحلتان تجففان أوراق الشاي الخضراء وتجعلانها طرية.
* **لف الأوراق:** توضع أوراق الشاي الذابلة في الآلة الخاصة باللف حتى تتقطع قطعاً صغيرة.
* **تخمير الأوراق:** ييصار بعد تكسير أوراق الشاي إلى استخراج عصارتها. بعد ذلك تتم عملية الأكسدة والتخمير. وتتخذ أوراق الشاي لوناً نحاسياً أحمر وتبدأ النكهة بالتخمير.
* **التجفيف:** يتم توقيف عملية التخمير من خلال الهواء الساخن، ويُصار إلى تجفيف الشاي وتركه يتشرب لونه الداكن.
* **الفرز:** يتم في هذه المرحلة فرز الشاي أربعة أشكال هي: الشاي في شكل أوراق، الشاي المكسر وهو سريع التحضير، أكياس الشاي الجاهزة وأخيراً الشاي الناعم المسحوق.

تجدر الإشارة إلى أنه لا يتم تخمير الشاي الأخضر، بل هو يخضع لعملية تبخر. والشاي الأخضر أكثر حدة من ناحية المذاق مقارنة بالشاي الأسود (الأحمر).

ومن الممكن تخفيف عملية تخمير الشاي إلى نصف الوقت المخصص له. وتكون النتيجة مذاق بين الشاي الأسود (الأحمر) والشاي الأخضر.

ويجاري الشاي عصر السرعة. فأمام ضيق الوقت لتحضير الشاي بمراحل مختلفة ولوقت طويل. اختصرت العملية بحيث يُصار إلى تقديم الشاي في شكل مسحوق وهكذا وداعاً لأوراق الشاي الكاملة!

**أصح وأفضل طريقة لإعداد الشاي**

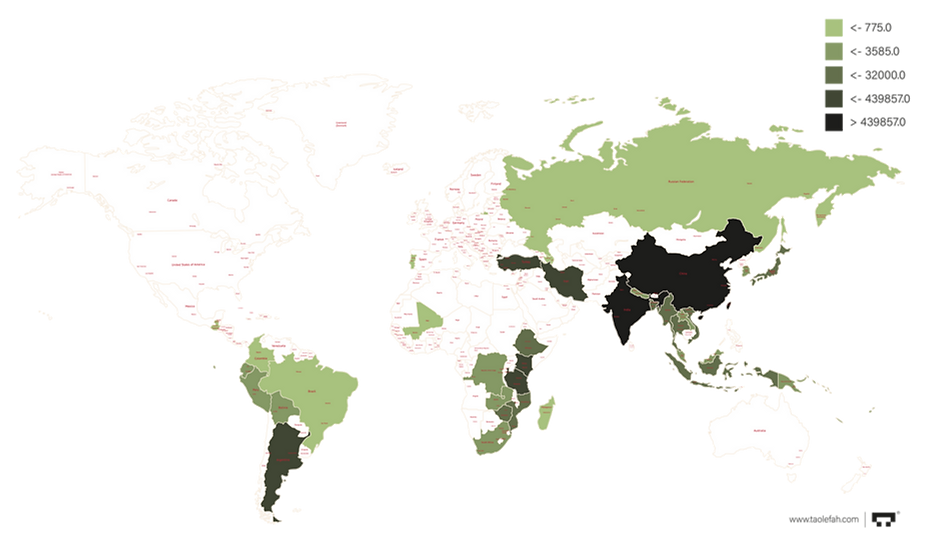
لتجنب معظم أعراضه الجانبية فان أفضل طريقة لإعداده هي طريقة النقع وليس الغلي :وتكون بإضافة الماء المغلي إلى الشاي

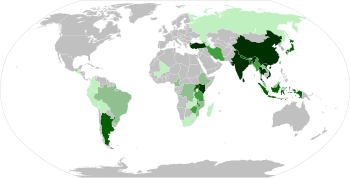
وتركه لمدة 3-5 دقائق

ثم فصل الشاي عن الماء وبعدها تناول كوبا صحيا

ومن ميزات هذه الطريقة :هي أنها تقلل من إفراز مواد مثل التانين والتي تسبب الأنيميا والإمساكك حيث أن التانين يفرز في الماء بشكل كبير قبل أن يتم غلي الشاي.

يُزرع الشاي بشكل رئيسي في آسيا وأفريقيا وأمريكا الجنوبية وحول البحر الأسود وبحر قزوين . وأكبر أربع دول منتجة للشاي اليوم هي الصين والهند وسريلانكا وكينيا.



[](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%84%D9%81:World_Map_Tea_Production.svg)

https://youtu.be/7NUkSSUHkoU?si=L3nYsR0Let4apnQs