Dobroczynne działanie herbaty

Herbata to najpopularniejszy na świecie napój bezalkoholowy oraz jedno z najbogatszych źródeł przeciwutleniaczy w przyrodzie (bogatsze nawet od owoców i warzyw).

ZAWARTOŚĆ

flawonoidy (przeciwutleniacze), zwłaszcza katechiny
taniny
witamina K (tylko w zielonej herbacie)

Co pijemy

Herbata czarna i zielona oraz inne, pośrednie odmiany to liście rośliny Camellia sinensis. Aby powstała herbata czarna, są one suszone i poddawane fermentacji we własnych enzymach; herbata zielona jest niefermentowana. Zbiera się zwykle najdrobniejsze liście z najmłodszych pędów oraz nierozwinięte pączki liściowe. Herbata zawiera przeciwutleniacze z grupy flawonoidów i jest szczególnie bogata w katechiny, którym głównie zawdzięcza swoje dobroczynne działanie.

Właściwości lecznicze

Przeciwutleniacze z herbaty zmniejszają ryzyko chorób serca, udaru mózgu i raka. Zapobiegają chorobom serca, gdyż spowalniają utlenianie „złego” cholesterolu LDL i tworzenie się zakrzepów. U osób pijących jedną, dwie filiżanki herbaty dziennie ryzyko zwężenia tętnic jest mniejsze o 46 proc. niż u osób niepijących jej wcale. Przeciwutleniacze chronią również przed uszkodzeniem DNA, co mogłoby doprowadzić do zrakowacenia komórek. Jedna z najbardziej aktywnych katechin, epigalokatechina (EGCG), blokuje enzym niezbędny komórkom rakowym do rozwoju. Choć czarna herbata może barwić zęby, zawarte w niej taniny i fluorek chronią je przed próchnicą.

Dla zdrowia

Czarną herbatę parzymy co najmniej 5 minut, żeby uwolnić maksymalną ilość katechin. Należy ją pić między posiłkami, gdyż taniny zakłócają wchłanianie żelaza z pożywienia.

Ile wypić

Dwie do pięciu filiżanek dziennie.

Jak kupować

Najświeższe herbaty można zwykle kupić w sklepie, gdzie często dowozi się towar. Nie róbmy zapasów na dłużej niż miesiąc. Najlepiej przechowywać herbatę w szczelnym szklanym pojemniku, w chłodnym suchym miejscu, gdyż trzymanie w lodówce lub zamrażarce niszczy herbaciany aromat. Herbata zielona ma mniej teiny (kofeiny) niż czarna.

Trzy dobre pomysły

1) Aby łatwo wyjąć torebki z dzbanka herbaty, przywiązujemy je do patyczka, który kładziemy tak, żeby saszetki zwisały. Po zaparzeniu herbaty podnosimy patyczek.

2) Do gotującej się wody na kaszę wrzucamy torebkę zielonej herbaty. Gotujemy 3 minuty, po czym wyjmujemy i wsypujemy kaszę.

3) Sałaty i duszone warzywa posypujemy liśćmi białej lub zielonej herbaty. Można je także dodawać do zup i gulaszy drobiowych lub rybnych.

Fot. Adobe Stock