

Warto pić herbatę

Jedna czy dwie filiżanki herbaty mają działanie przeciwutleniające porównywalne z pięcioma porcjami owoców i warzyw.

Herbata

Wszystkie prawdziwe herbaty robi się z herbaty chińskiej (*Camellia sinensis*).

Pięć powodów dla których warto pić herbatę

- 1) Zawiera silnie działające przeciwutleniacze flawonoidy i katechiny (podgrupa flawonoidów, której przypisuje się wiele właściwości leczniczych).
- 2) Mimo lekkiego działania moczopędnego, nawadnia organizm i ma właściwości zdrowotne.
- 3) Herbata może zwiększać odporność na choroby dzięki obecności aminokwasu L-teaniny, który ulega rozkładowi w wątrobie na etyloaminę, stymulującą rozwój białych krwinek.
- 4) Osoby pijące dużo herbaty mogą być mniej narażone na ryzyko zawału serca i udaru mózgu, bo przeciwutleniacze zapobiegają szkodliwemu działaniu cholesterolu i wolnych rodników na tętnice, a flawonoidy zmniejszają krzepliwość krwi.
- 5) Katechinom obecnym w herbacie przypisuje się zdolność ochrony DNA przed zmianami nowotworowymi i powstrzymywania replikacji komórek nowotworowych.

Różne rodzaje

Kolor herbaty zależy od sposobu jej przetwarzania:

Biała powstaje z pączków i wyselekcjonowanych liści, które gotuje się na parze, a następnie suszy. Zawiera mniej kofeiny niż zielona, a więcej katechin.

Bezkofeinowa zawiera wszystko oprócz kofeiny, ale mniej przeciwutleniaczy.

Czarna ma najbardziej intensywny smak i zawiera najwięcej kofeiny. W procesie przetwarzania ulega zniszczeniu pewna

ilość katechin. Najlepiej parzyć ją pięć minut.

Earl grey to herbata czarna z dodatkiem oleju ze skórki pomarańczy bergamotki. Przypisuje się jej działanie antyseptyczne, antydepresyjne i łagodzące.

Gunpowder to rodzaj herbaty zielonej. Liście zwija się w drobne grudki, które rozwijają się we wrzątku.

Jaśminowa – ulubiona herbata smakowa w Chinach – to napar herbaty z dodatkiem płatków jaśminu.

Kombucha to herbata czarna poddawana fermentacji za pomocą cukru, bakterii i drożdży. Jej zwolennicy twierdzą, że podnosi odporność, wspomaga pracę wątroby i zwalcza nowotwory.

Lapsang souchong to chińska czarna herbata wędzona w dymie z drzewa sosnowego.

Matcha to zielona herbata w proszku, której przypisuje się najwięcej korzyści zdrowotnych, ponieważ spożywamy liście w całości.

Oolong (ulung) Podnosi sprawność umysłową i zwalcza różne choroby.

Zielona jest bogata w katechiny i zawiera witaminę K ważną dla krzepliwości krwi. Do jej zalet należy zwalczanie nowotworów i chorób serca.

Jak pić i parzyć herbatę

Najlepsza czarna: według najnowszych badań, obecne w mleku białko w postaci kazeiny neutralizuje działanie przeciwutleniaczy w herbacie, czyli niweluje jej korzystny wpływ na układ krążenia.

Parzyć w czajniczku: herbata z liści herbacianych zawiera więcej korzystnych substancji niż rozdrobnione liście sprzedawane w torebkach.

Herbaty ziołowe i owocowe

Herbaty ziołowe i owocowe sporządza się z różnych ziół, owoców i przypraw.

Korzyści zdrowotne

Nie zawierają kofeiny i mają wiele właściwości zdrowotnych.

Większość herbat ziołowych zawiera prawdziwe zioła, lecz owocowe mogą być sporządzane ze sztucznych składników.

Dziki bez działa przeciwzapalnie i napotnie, dlatego może łagodzić objawy przeziębienia.

Herbatka z nasion kopru włoskiego działa łagodząco przy rozstroju żołądka.

Imbir pomaga łagodzić nudności i wymioty. Może także zmniejszać bóle reumatyczne i pomagać w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi.

Melisa koi nerwy i wspomaga trawienie.

Mięta wspomaga trawienie i łagodzi nudności.

Pokrzywa działa wzmacniająco; zawiera żelazo, wapń i magnez.

Rooibos – czerwona herbata z południa Afryki, zawiera dużo przeciwutleniaczy, lecz mało tanin.

Rumianek zawiera aminokwas tryptofan, który koi nerwy i korzystnie wpływa na sen.