

Conheça os benefícios do chá verde e como preparar o copo perfeito



O chá verde é uma das variedades mais populares no mundo, (1,7 toneladas de chá verde fabricadas a cada ano). As folhas de *Camellia sinensis* não podem murchar, fermentar e oxidar como o chá preto. É usado há séculos na medicina tradicional indiana e chinesa (sua origem) por conta da sua variedade de benefícios



Graças à pequena quantidade de cafeína que contém, o chá verde, proporciona o impulso crucial para levá-lo a terminar o dia e além disso funciona para acalmar os sentidos..Veja aqui apenas alguns dos benefícios do chá verde.

Coração – as catequinas do chá verde tem propriedades anti-inflamatórias, que eliminam os radicais livres e previnem o estresse oxidativo. Diminui a inflamação nos vasos sanguíneos e artérias, reduzindo a pressão arterial e baixando o risco de doença cardiovascular.

Perda de peso – o extrato do chá contém o aminoácido **L-theanine**, que ajuda a retardar a absorção de **cafeína**. Isso resulta em picos de energia mais duradouros que maximizam seus treinos. Suplementos de chá verde são muito populares e podem ajudar a manter o peso corporal.

Substitua já! – o chá verde é um substituto saudável para

outras bebidas e alimentos ricos em calorias. Trocar refrigerante ou lanche para uma xícara de chá verde, ajudar a perda de peso, reduzindo o número de calorias.



Visão – as catequinas do chá verde podem ajudar contra o glaucoma e outras doenças oculares. A luteína e a zeaxantina, protegem os tecidos delicados dos danos celulares e a catequinas são absorvidas pelo tecido do olho e recrutadas para combater problemas que levam à deficiência visual ou até mesmo à cegueira.

Câncer – há evidências que mostram que pessoas que bebem **chá verde** são menos propensas a morrer de câncer (mais mama e próstata). Os pesquisadores apontam para a presença do antioxidante galato de epigallocatequina ou EGCG.

Memória – o chá verde pode colocar seu cérebro em menor risco de Alzheimer e a doença de Parkinson.

Controle do açúcar no sangue – manter o nível de açúcar no

sangue em um nível razoável pode ser difícil. O chá verde ajuda o sangue a controlar as cargas glicêmicas e a gerenciar os níveis de açúcar no sangue. A curto prazo, níveis de energia mais constantes. A longo prazo, previne o diabetes.



Preparação de Chá Verde

Para Preparar – o chá verde não pode ser aquecido a mais de 90°C, e isso acontecer, você terá um chá horrivelmente amargo (seja em saquinhos ou folhas). Ferva a água, retire do fogo e *deixe descansar 60 segundos*. Isso ajudar a água a atingir a temperatura ideal para o chá verde, que é 70°C a 85°C.

Agora é só relaxar e aproveitar seu chá e os vários benefícios!