

O CONSUMO DO CHÁ VERDE

Os hábitos alimentares têm sido relacionados a fatores de risco para doenças crônicas. Acredita-se que a dieta exerça um papel fundamental na melhora da resposta imunológica, no retardo do envelhecimento e na redução de risco de inúmeras doenças.

No Japão, por exemplo, postula-se que os padrões alimentares confirmam benefícios à saúde. A dieta tradicional oriental é baseada no consumo de óleo de oliva, peixes, frutas, vegetais, oleaginosas e cereais, que contribuem para a baixa incidência de cânceres e doenças coronarianas devido à presença de antioxidantes e à elevada proporção dietética de ácidos graxos monoinsaturados, em relação à de ácidos graxos saturados.

Já a dieta ocidental tende a ser rica em gorduras e pobre em frutas e vegetais, exercendo um papel negativo à saúde e acarretando um aumento dos riscos de doenças crônicas.

Em relação à *Camellia sinensis*, várias propriedades fisiológicas vêm sendo atribuídas. Estudos demonstraram que o chá verde tem efeito protetor contra diversos tipos de câncer e doenças cardiovasculares, possui propriedade antialérgica, antiaterosclerótica e antibacteriana, além de ser rico em minerais e vitamina K.

O chá verde (*Camellia sinensis*) é rico em polifenóis, principalmente catequinas. Entre uma variedade de efeitos benéficos à saúde atribuídos ao seu consumo, é muito procurado pelo seu poder termogênico que auxilia na queima de gordura acelerando o metabolismo.

Uma xícara de 240mL de chá verde contém cerca de 200mg de GEGC (epigalocatequina), o maior constituinte polifenólico do chá verde. É este o responsável pela maior parte dos benefícios oferecidos.

Mas é importante lembrar que, para o chá Verde ter o efeito termogênico, é preciso no mínimo 5 xícaras do chá ao dia. Já para a promoção da saúde cardiovascular, 3 xícaras por dia é o ideal.

Seu princípio ativo só é liberado por infusão e por este motivo ele deve ser preparado na seguinte maneira: Esquentar a água até o início da fervura, adicionar a erva e abafar por pelo menos 2 minutos para que não se percam os polifenóis.

O Chá Verde tem sabor levemente amargo, entretanto é no amargor do chá que estão presentes os polifenóis! Por isso, tomem chá amargo!

Para mascarar este amargor, vai aqui algumas dicas:

- Misturar a outros chás,
- Pingar gotas de limão ou laranja
- Adoçá-lo (de preferência com um açúcar light ou mascavo, e no caso de diabéticos adoçar com adoçante)
- Tomar gelado. É possível fazer uma maior quantidade de chá, lembrando que necessitará de maior tempo abafado, e colocá-lo na geladeira. Em seguida é só tomar durante o dia, de preferência longe das grandes refeições.

Esta é a maneira mais natural de proteger o organismo, cuidar da saúde e ainda emagrecer! Lembrando da importância de fazer o acompanhamento com um Nutricionista para que os resultados sejam realmente válidos e eficazes.