magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 2. 2016 | tla

Posilte cévy a tělo zeleným čajem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Posilte-cevy-a-telo-zelenym-cajem__s10010x9562.html

Jen co skončilo vánoční a novoroční obžerství, my si dali předsevzetí odlehčit jídelníček a shodit přibraná kila, je tu masopust. Období, ke kterému patří zabíjačky, koblihy, karnevaly, bály. Naše úmysly štíhlit se rozplývají a užíváme si. Jenže… Po mastném je nám těžko a po nočních zábavách jsme unaveni. Malátnost se snažíme zahnat mnoha šálky kávy. Odborníci doporučují, prostřídat je se zeleným čajem. Tělu pomůžete mnohem víc.

Zdroj: Happy smiling woman making green tea z Shutterstock

Čaj, ideálně zelený by měl nahradit časté snídaňové kafe. **„Zelený čaj dodává energii pozvolna, ale za to na delší dobu. Káva vás sice rychle nastartuje ale stejně tak energie rychle poklesne a než dorazíte do práce jste opět unavení. Ideálně máte potřebu uvařit si další,“** vysvětluje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Druhý šálek čaje byste si měli uvařit po obědě, zejména v případě, že si dáte

masopustní jitrnici, jelítko. Látky obsažené v zeleném čaji pomáhají s trávením tuků. Naopak pokud jste zvyklí si dát po jídle hrnek kávy, ta může po konzumaci tučných pokrmů způsobit zažívací potíže. Vzhledem ke své kyselosti to bývá pálení žáhy a pocit plnosti. V žádném případě oblíbené espresso či turka nezatracujte. Jsou však chvíle, kdy je čaj pro organismus přínosnější.

Zdraví v nálevu

Žlutozelený nálev vzniklý zalitím a vylouhováním lístků zeleného čaje obsahuje celou řadu různých aktivních látek. **„Patří k nim na organismus příznivě působící antioxidanty, polyfenoly, minerální látky i některé vitamíny,“** vyjmenovává Zuzana Douchová.

V čaji najdeme známý povzbuzovač kofein, často se o něm mluví jako o theinu. Jde však o kofein, v kávě se vyskytuje ve volné formě, ale v čaji je takzvaně vázaný na další obsažené látky. Má tak i jiný princip účinek, zatímco ten volný v kávě rychle člověka „nakopne“, z čaje se uvolňuje postupně a působí tak delší dobu.

Posiluje cévy

„Biologicky aktivní látky obsažené v čaji, zejména zeleném, mají výrazné ochranné účinky. Řada odborných studií prokázala jejich působení proti ateroskleróze, tedy kornatění tepen,“ popisuje Zuzana Douhová další důvod, proč bychom si měli denně šálek zeleného čaje dopřát.

Vyzkoušejte například řadu čajů Albert Exclusive. My doporučujeme zelený čaj s mátou, který je označený logem Vím, co jím.

Ateroskleróza je ve většině civilizovaných zemí, tedy i České republice, nejčastější příčinou úmrtí. Jde o onemocnění cév, kdy se v nich ukládají tukové

látky – známý „zlý“ cholesterol. Vznikají v nich takzvané aterosklerotické pláty, které cévu zužují. Krev nesoucí kyslík a živiny pak k orgánům za zúžením proudí nedostatečně a dochází k jejich nedokrvení. Nejvíce bývá postižen mozek a srdce. V zúžených místech postupem času vznikají krevní sraženiny a důsledkem nakonec bývají srdeční infarkty a mozkové mrtvice.

Už pití jen jednoho šálku zeleného čaje denně má snižovat riziko infarktu až o 50 procent.

„Antioxidanty obsažené v zeleném čaji normalizují krevní tlak a snižují hladinu cholesterol v krvi,“ doplňuje Zuzana Douchová.

Mohou ho i děti

Zelený čaj se nemusíme bát uvařit ani větším dětem. **„Nálev by však měl být vždy slabý. Dokáže zpestřit pitný režim dětí. Určitě je šálek ke snídani či svačině vhodnější než sklenice limonády či různobarevných pitíček,“** říká Zuzana Douchová.

Jaké jsou druhy čaje?

Nejprve je nutné otrhat z čajovníku lístky, ty se pak upravují různými způsoby a

podle toho se získají jednotlivé druhy čaje. Při popisu výroby nezačneme u zeleného, ale bílého. Ten je nejpodobnější právě utrženému čajovníkovému lístku.

Bílý čaj – velmi mladé lístky a pupeny čajovníku jsou pouze usušeny. Bývá chuťově nejjemnější.
Zelený čaj – po sběru se listy musí lehce porušit, nejčastěji svinutím. Pak se podle druhu suší, praží či napařují horkou vodní párou.
Černý čaj – lístky prochází takzvanou fermentací, má proto nejvýraznější barvu a výrazné aroma. Nejprve se zasuší a následně třicet až šedesát minut „mačkají“ v rolovacím stroji, kde se naruší buněčné membrány. Pak se v několikacentimetrové vrstvě nechávají oxidovat (látky obsažené v listech reagují se vzdušným kyslíkem) při teplotě kolem 30 °C. Přitom dochází k chemickým změnám, jejichž výsledkem je právě černý čaj.
Polozelený čaj či oolong – vyrábí se podobně jako černý čaj, ale fermentace se „nedotáhne do konce“.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz