



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 28. 4. 2020 | Tomáš Lebeda

Čaj ukrývá energii i zdraví. Má příznivý vliv na nízký tlak i vysoký cholesterol

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Caj-ukryva-energii-i-zdravi.-Ma-priznivy-vliv-na-nizky-tlak-i-vysoky-cholesterol__s10010x19632.html

O čaji se říká, že je nejlepším prostředkem na probuzení organismu. Časté výhrady patří kofeinu, naopak aktivace metabolismu, či příznivý efekt na průběh onemocnění jsou bezesporu výhodami. Můžeme zmínit dokonce i ochranu cév a normalizaci cholesterolu.



- Krabičku s černým čajem, ať sypaným nebo v sáčcích, najdeme snad v každé české rodině. Stále hraje prim, vytlačují ho však jiné nápoje. Je to dobře, nebo ne?

"Jídelníček máme mít pestrý a černý čaj do něj určitě patří. Jeho

účinky na lidský organismus jsou veskrze pozitivní, dát si šálek denně je prospěšné," říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

- Časté [výhrady proti čaji jsou pro obsah kofeinu](#), ten je však v porovnání s **šálkem kávy poloviční**. Navíc je v takzvané vázané formě spolu s taniny neboli tříslovinami. Proto je využitelnost kofeinu v čaji v organismu jiná. Pokud není nálev silný, není problém, aby čaj pily i děti.

"Zatímco krátce po vypití kávy se cítíme povzbuzeni, v případě čaje **je nástup účinku pomalejší**, ale zároveň oproti kávě také delší," vysvětluje Zuzana Douchová.

Tlak i cukr



Šálek zlatavého nápoje nemá pouze povzbuzující účinky. Pít bychom ho pravidelně měli pro celý koktejl látek, které **působí příznivě na naše zdraví.**

Studie popisují pozitivní účinek na regulaci krevního tlaku. U takzvaných hypotoniků krevní tlak lehce zvyšuje.

"Oproti kávě se účinek čaje na krevní tlak popisuje opět jako pomalejší, ale zároveň v čase delší. Je tedy **v případě nízkého krevního tlaku** vhodnější," uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Výluh z čajových lístků přispívá k ochraně cév. Jednak **normalizuje hladinu cholesterolu, snižuje "zlý" LDL a naopak zvyšuje "hodný" HDL**

cholesterol. A také napomáhá snižovat hladinu cukru v krvi. Všichni víme, že při diabetu dochází k poškození cév, vzniku aterosklerózy, a ta následně bývá příčinnou srdečních infarktů a mozkových příhod.

Rozhýbe metabolismus

- Pravidelné pití čaje může být pomocníkem, pokud se snažíme shodit nadbytečné kilogramy. Příznivě působí **na podporu metabolismu**, nejenom jako součást snídaně bývá proto doporučován lidem s jeho efektem. A také obézním podvyživeným, tedy osobám, které jedí sice velmi málo a přesto mají problémy s nadváhou.

Pomáhá léčit



Při žaludečních a střevních problémech babičky doporučovaly suchary a slabý černý čaj. Když byly děti nachlazené, dostaly **černý čaj s citronem a medem**. Opravdu může [při léčbě nachlazení](#) a průjmu pomoci?

„Látky obsažené v čaji podporují pocení a také přispívají k rozšíření průdušek, tedy snadnějšímu dýchání,“ uvádí Zuzana Douchová a pokračuje: „V případě střevních potíží doplníme čajem potřebné tekutiny, které pacient ztrácí. Příznivý efekt na léčbu střevních obtíží má i obsah taninů.“

Černý, nebo zelený?

Milovníci čaje se obvykle dělí na dva tábory, jedni preferují černý, druzí zelený. Rozdíly v množství obsažených látek jsou však jen velmi nepatrné, a to jak v případě antioxidantů, tak kofeinu. Hojnost povzbuzujícího kofeinu v čajovém nálevu **závisí zejména na způsobu přípravy**. Zelený čaj se obvykle nechává vyluhovat kratší dobu, proto v něm bývá kofeinu méně.

Nezapomeňte na zuby

Máte-li rádi čaj slazený, klidně si ho osladte. Stejně jako v případě jiných slazených nápojů je třeba vědět, že **cukrem do čaje přidáte energii navíc**. Neděláte také dobrou službu svým zubům.

"Čaj přitom obsahuje **nezanedbatelné množství fluoru**, který pomáhá udržovat pevnost zubní skloviny. Pokud si ho osladíte, prim získá cukr. Z něj bakterie v ústech vytvoří kyselinu, která má naopak na zuby efekt nepříznivý," dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2025

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