O výživě 22. 12. 2022 | redakce Vím, co jím

Objevte kouzlo ovocných čajů. V zimě zahřejí, v létě ochladí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Objevte-kouzlo-ovocnych-caju.-V-zime-zahreji,-v-lete-ochladi__s10010x20460.html

Čaj je ten typ produktu, kterým se většina moc nezabývá. Představte si klasickou situaci v supermarketu – najdete uličku s čaji a máte chuť na ovocný šálek. Podle čeho vybíráte? Většina lidí si volí svého čajového favorita podle ceny, nebo podle vzhledu krabičky. Přinášíme několik tipů, jak příště sáhnout po čaji kvalitním, chutném a tělu prospěšném.

Možná si říkáte, že je jedno, jaký čaj koupíte, protože v nich není žádný rozdíl? Všechny mají stejnou barvu a téměř stejnou chuť? Toto je obvyklý model, kvůli kterému na ovocné čaje spousta lidí zanevřelo. Pravdou ale je, že **kvalitní čaje**

se mají lišit nejen barvou, ale i chutí.

Na složení záleží

U jednodruhových bylinných čajů je složení jasné. Obsahuje jednu konkrétní bylinu, takže nemusíte nic řešit. U ovocných čajů je to ale složitější. Lahodný ovocný čaj nelze vyrobit jen z jedné ingredience, nýbrž z vícero druhů ovoce, které zajistí přírodní dochucení. Řada výrobců pak přírodní dochucení obchází a přidává chemická aromata.

Dávejte si proto pozor, abyste nekupovali zbytečnou chemii. Na krabičce by vždy mělo stát, že čaj obsahuje 100 % přírodních ingrediencí. Pro barvu a chuť se do ovocných čajů přidávají například plody šípku nebo květy ibišku. A to často i do takových druhů čajů, kde to není zcela žádoucí. Mnohokrát se tak setkáte s citrusovým čajem, který má tmavě červenou barvu apod. Abyste příště při

přípravě právě zakoupeného čaje nebyli překvapení, stejně jako u ostatní druhů potravin **sledujte i zde při nákupu složení**.

Ovocný čaj nemá být vždy červený

Také vás někdy zajímalo, jak je možné, že citrusový čaj má tmavě červenou barvu, když je citron žlutý? A že vlastně téměř všechny ovocné čaje vypadají stejně, přesto, že by měly obsahovat odlišné ovoce? Naštěstí tomu tak není vždy. Jen je důležité správně vybírat. Příkladem jsou třeba nové ovocné čaje Lipton, kde má každá varianta svou unikátní barvu odpovídající ovoci, které je v daném čaji ve většině obsaženo.

Prospěšný šálek pro všechny

Volíte pouze černý čaj, protože ty ovocné vám nechutnají? Je možné, že jste ještě nenašli ten správný, tak mu zkuste dát ještě šanci. Kromě dobré chuti mají totiž ovocné čaje i pár zdravotních benefitů.

- Po šálku ovocného čaje se skvěle usíná, protože neobsahuje tein ani jiné povzbuzující látky, není třeba jej doslazovat. Můžete ho tak popíjet v libovolném množství.
- Hrníčky plné ovoce jistě ocení všichni členové domácnosti od dětí po prarodiče v každém ročním období. V zimě dokáží příjemně zahřát, v létě naopak ochladit a doplnit pitný režim. Jsou tak pro tělo skutečně přínosné.
- Pokud chcete přínos dopřát i planetě, zaměřte se v supermarketu na čaje, které nejsou zabalené v plastových fóliích a mají **kompostovatelné sáčky**.

Účinky ovocných čajů jsou velmi rozmanité, jelikož i jejich nabídku tvoří široká škála produktů. Konkrétní účinky se vždy odvíjejí od použitého ovoce. Každé ovoce obsahuje méně či více **vitamínu C**, takže jsou ovocné čaje bohaté i na

něj. Horký šálek čaje je pak báječnou **prevencí před chřipkou a nachlazeními**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: tiskové materiály Lipton
https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/zivotni-styl/bylinne-caje-pro-vase-zdravi/ovocne-caje.html
https://www.foodnavigator.com/Article/2017/08/18/How-can-tea-appeal-to-millennials

kvalitní čaj nachlazení ovoce pitný režim podpora imunity prevence vitamín C

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