



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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“.