magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 2. 2. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Snížit hladinu cholesterolu nebo zmírnit stres. Nejen to dokáže černý a zelený čaj

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Snizit-hladinu-cholesterolu-nebo-zmirnit-stres.-Nejen-to-dokaze-cerny-a-zeleny-caj__s10012x20497.html

Předpověď počasí v posledních dnech naznačuje, že se nás zima hned tak nepustí. Dost možná i vy proto v nadcházejícím období sáhnete po šálku teplého čaje na zahřátí. A rozhodně to nebude krok vedle. Kromě prohřívacího účinku má totiž pravidelné pití černého či zeleného čaje i řadu benefitů pro naše fyzické a duševní zdraví.

Čaj je po vodě druhým nejkonzumovanějším nápojem na světě. A není se čemu divit. Pití čaje má bohatou historii a mnozí z nás si nedokážou představit den bez jednoho či více šálků tohoto lahodného nápoje. Ať už dáváte přednost zelenému čaji nebo černé klasice, pokud si ho dopřáváte pravidelně, svému

tělu děláte dobrou službu.

Černý čaj, zelený čaj, oolong, či bílý čaj – znáte rozdíly?

Čaj vzniká zpracováním listů keře čajovníku čínského. Listy čajovníku jsou dlouhé od tří do pětadvaceti centimetrů a široké jeden až deset centimetrů. Sbírají se většinou několikrát do roka, v některých oblastech po celý rok. Podle způsobu samotného zpracování pak čaje dělíme na čtyři základní skupiny, a sice nejběžnější čaj černý, dále čaj zelený, čaj polozelený (neboli oolong) a čaj bílý.

Asi vás nepřekvapí, že celosvětově nejrozšířenější je **čaj černý**. A i když se od sebe způsoby zpracování v závislosti na lokalitě liší, základní fáze zůstává stejná. Lístky se po sklizni srolují, čímž se mechanicky naruší a uvolní se tím buněčná šťáva. Ta začíná reagovat s kyslíkem a při teplotě kolem 30 °C a za neustálého zvlhčování vzduchu dochází k oxidaci (dříve označovanou jako fermentace), díky čemuž lístky tmavnou, získávají hnědou barvu, typickou pro černý čaj. Po zastavení oxidace se lístky usuší horkým vzduchem v peci.

Lístky **zeleného čaje** prochází oproti tomu pouze minimální oxidací. Bezprostředně po utržení se totiž suší teplem (případně prostřednictvím páry), čímž se zpomalují enzymatické procesy a lístky si díky tomu zachovávají svou charakteristickou zelenou barvu.

Jak i název napovídá, **polozelený čaj, neboli oolong** je přechodem mezi zeleným a černým čajem. Tomu odpovídá i barva lístků, která je částečně hnědá se zelenými odstíny. Lístky se sbírají v době plné zralosti a procházejí oxidací, která je v určité rozhodné fázi přerušena.

Bílý čaj není tak rozšířený, jako výše zmíněné varianty, ale své příznivce si najde také. Lístky bílého čaje se sbírají výhradně mladé, kdy ještě nejsou zcela rozvinuté a mají na sobě jemné bílé ochlupení (odsud také název). Nerolují se a dochází u nich k jemné, samovolné oxidaci během jejich zavadání, následně se suší přirozeně na slunci. Díky tomu si bílý čaj v sobě uchová nejen své

specifické aroma, ale i obsažené látky. Výsledkem je jemnější a sladší chuť.

Šálek čaje na zdraví

Pití čaje má mnoho výhod pro naše zdraví, a proto je dobré zařadit tento nápoj do našeho každodenního pitného režimu.

Zvýšený cholesterol, vysoká hladina triglyceridů a obezita jsou přímo spojeny s řadou kardiovaskulárních poruch včetně infarktu, které jsou považovány za jedny z nejčastějších příčin úmrtí po celém světě. Studie ukázaly, že pravidelné pití černého čaje pomáhá **snižovat pravděpodobnost vzniku těchto kardiovaskulárních onemocnění**.

Černý, zelený čaj, oolong i bílý čaj obsahují **flavonoidy, které jsou významnými antioxidanty**. Právě ty mají preventivní účinek z hlediska již zmíněných srdečně-cévních onemocnění, přispívají ke zdravému fungování mozku, pomáhají bojovat proti oxidačnímu stresu v těle. Blahodárný vliv mají rovněž na oběhový, trávicí a imunitní systém.

Pravidelná konzumace černého, zeleného i bílého čaje působí příznivě na **snížení hladiny cholesterolu**, a to i u obézních lidí. Kromě těchto výhod hraje pití čaje také klíčovou roli při **snižování tělesné hmotnosti**. Polyfenoly přítomné v černém čaji inhibují obezitu tím, že potlačují trávení a vstřebávání lipidů a komplexních cukrů. Na základě řady studií se hovoří rovněž o schopnosti čaje ovlivnit příznivě **vysoký krevní tlak**.

Zelený, černý a bílý čaj obsahují také aminokyselinu L-theanine. Podle mnohých výzkumů zmírňuje tato aminokyselina **úzkosti a stres** a využívá se

při problémech s nespavostí.

Kofein a flourid v čaji

Významnou složkou čaje je **kofein**, jehož obsah značně kolísá v závislosti na lokalitě, velikosti lístků, zpracování i samotné přípravě nápoje.

- Šálek (230 ml) černého čaje obsahuje přibližně 47 mg kofeinu.
- V šálku zeleného čaje ho pak najdeme zhruba 28 mg.
- Nejméně kofeinu je přítomno v šálku bílého čaje, a to přibližně 15 mg.

Kofein obsažený v čaji má pomalejší (způsobený přítomností tříslovin), zato dlouhodobější účinek než kofein obsažený v kávě. Na rozdíl od kávy nedochází k přímému uvolňování adrenalinu, ale kofein z čaje působí především na stimulaci vegetativního nervového systému. **Dobou louhování čaje lze ovlivnit, zda připravený**

nápoj bude mít spíše povzbuzující (výluh 2–3 minuty) nebo spíše uklidňující účinek (výluh 4–5 minut) díky vyššímu podíl tříslovin ve výluhu.

Věděli jste, že čaj je výjimečný i poměrně vysokým **obsahem fluoridu**? Je to asi **20 mg/100 g v zeleném i černém čaji**. V lidském těle se vyskytuje zejména v kostech a zubech, a společně s dalšími minerály zajišťuje pevnost těchto struktur. Fluorid posiluje sklovinu, a tím zabraňuje vzniku zubního kazu. Z tohoto pohledu tak může být čaj přínosný v zásobování fluoridem a potažmo v **prevenci zubního kazu**.

Šálek čaje na obohacení pitného režimu

Přestože by naším primárním zdrojem tekutin měla i nadále zůstávat čistá voda, čaj může být skvělou volbou, pokud si budete chtít svůj pitný režim zpestřit a doplnit. Obzvlášť nyní v zimě tak díky pár šálkům teplého čaje nebudete mít problém s jeho dodržováním. Ať už sáhnete po šálku černého či zeleného čaje, nebo dáte přednost oolongu či bílému čaji, nebude to chybný krok. Dopřejte si ho teď v rámci „suchého února“ místo sklenky piva či vína.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23642203/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6512146/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6567086/#B17-nutrients-11-01115
https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372
https://iamherbalifenutrition.com/health-and-wellness/heart-healthy-flavanols-cocoa-tea/
https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92492.aspx
https://www.medicalnewstoday.com/articles/240821#1

antioxidanty bílý čaj černý čaj flavanoly fluorid kofein kvalitní čaj léčivé účinky obezita oxidační stres pitný režim účinky čaje na zdraví vysoký cholesterol vysoký krevní tlak vyšší hodnoty triglyceridů v krvi zelený čaj

---

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