

Czym grozi picie wczorajszej herbaty?

10 lipca 2019

Wraz z nadejściem nowego dnia duża część ludności naszej planety pije herbatę. Z filiżanki smacznego i orzeźwiającego napoju mogą zrezygnować tylko miłośnicy kawy.



Niestety w pośpiechu podczas porannych spotkań nie mamy czasu na parzenie świeżej herbaty i bywa, że chcemy dopić resztki z dnia poprzedniego.

Dlaczego lepiej tego nie robić?

W Japonii użycie „wczorajszej” herbaty porównuje się z ukąszeniem węża. Współczesne badania wskazują, że herbatę można pić tylko świeżą. Termin „przydatności” naparu to nie więcej niż 10-15 minut. Następnie zaczynają się w nim gromadzić trudno rozpuszczalne substancje: garbniki, które mają negatywny wpływ na trawienie, a także związki azotu i gorycz, które stymulują nadmierne wydzielanie soku żołądkowego. Dzieje się tak przy parzeniu wszystkich rodzajów herbaty.

Ponadto wielokrotnie parzona herbata traci swoje korzystne właściwości i witaminy. Wiadomo, że przy pierwszym parzeniu prawie 70% użytecznych substancji jest usuwanych z liści herbaty. Drugie parzenie może nasycić herbatę 30% pożytecznych substancji, a trzecie – tylko 10%. A uwalnianie niebezpieczne substancje zawarte w liściach herbaty zaczynają się koncentrować.

Utlenianie

Pod wpływem tlenu na powierzchni naparu herbacianego, pozostawionego na wolnym powietrzu, tworzy się cienka warstewka tlenku. Pojawia się w wyniku utleniania substancji organicznych zawartych w herbacie. W ich skład wchodzi cząsteczki białka, magnezu, żelaza, wapnia, a także zasady azotowe – kofeina, teofilina i guanina. Mają destrukcyjny wpływ na ludzki przewód pokarmowy. Przeważnie cierpi wątroba.

Bakterie

Wszyscy pamiętają, że na ściankach nieumytych czajników i kubków pozostaje ciemny nalot. Gdy tylko zobaczysz taki nalot na powierzchni napoju herbacianego, wylej go. Chodzi o to, że szkodliwe bakterie, które tworzą się na powierzchni herbaty, zapobiegają wchłanianiu składników odżywczych do organizmu i podrażniają błony śluzowe. Masy pokarmowe gromadzą się w żołądku, a pod wpływem bakterii zaczyna się fermentacja i gnicie. To może spowodować wrzody.

Zimna herbata

Herbata w ochłodzonej formie jest toksyczna i bardzo niebezpieczna dla zdrowia. Naukowcy z Loyola University Medical Center w Chicago udowodnili, że mrożona herbata sprzyja powstawaniu kamieni nerkowych. Urolog John Milner zauważa, że kamienie powstają z powodu wysokiego stężenia

szczawianu w tym napoju. Substancja prowadzi do tworzenia kamieni nerkowych.

Gorąca herbata również zawiera szczawian, ale w tej formie jest spożywany w mniejszych ilościach niż na zimno. Lekarz zauważył, że wielu preferuje schłodzoną herbatę ze względu na niższą zawartość kalorii i ciekawy smak. Jednak ludzie, którzy są podatni na powstawanie kamieni nerkowych, nie powinni pić zimnej herbaty.

Zdjęcie: [StockSnap](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com