

Dlaczego warto pić herbatę?

24 października 2018

Lubisz herbatę? A może zastanawiasz się, co poza walorami smakowymi sprawia, że wiele osób sięga po nią kilka razy dziennie? Jaki wpływ na Twoje zdrowie mają poszczególne rodzaje herbat? Sprawdź!



Herbata czarna

Smak czarnej herbaty zna chyba każdy. To zdecydowanie najpopularniejszy rodzaj ciepłego napoju. Ma ona właściwości pobudzające i podobnie jak kawa zawiera kofeinę, aczkolwiek działa inaczej. Dzięki niej staniesz się mniej senny i bardziej skoncentrowany dopiero po około pół godziny do godziny od spożycia, ale za to ten efekt utrzyma się dłużej niż po kawie, która obudzi Cię bardzo szybko. Osobom, które z różnych powodów nie mogą pić małej czarnej, a szukają skutecznego pobudzenia, wielu specjalistów dietetyki wskazuje czarną herbatę jako alternatywę. Otrzymywana jest ona z drzewa herbacianego. Powstaje w wyniku czterech procesów: wędnięcia, skręcania, fermentacji i suszenia.

Herbata zielona

Herbata zielona nie jest poddawana procesowi fermentacji, a liście są suszone od razu po zerwaniu. To bogactwo polifenoli – antyoksydantów, które zwalczają wolne rodniki, co minimalizuje ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej. Ponadto zielona herbata zapobiega miażdżycy, obniża ciśnienie tętnicze, reguluje poziom cukru we krwi, spowalnia rozwój choroby Alzheimera i procesy starzenia, a także przyspiesza metabolizm. Ma szerokie zastosowanie w branży kosmetycznej. O możliwościach jej wykorzystania jako np. okłady pod oczy słyszał niemalże każdy – od osoby po szkole kosmetyczek po konsumenta, który korzysta z kosmetyków stworzonych na bazie produktów naturalnych.

Herbata czerwona

Kolejnym napojem, który jest pozyskiwany z przetwarzania liści drzewa herbacianego, jest herbata czerwona, czyli półfermentowana. Pomaga ona walce z nadwagą, ponieważ przyczynia się do spalania zbędnej tkanki tłuszczowej. Wspomaga też pracę wątroby, oczyszcza organizm i obniża poziom cholesterolu we krwi. Wykazuje także właściwości pobudzające podobnie jak czarna herbata. Chroni przed próchnicą.

Biała herbata

Herbatę białą pozyskuje się z pączków, które jeszcze nie zdążyły się dobrze rozwinąć, dlatego można ją zbierać jedynie raz w roku w sezonie wiosennym. Ma ona zdecydowanie więcej polifenoli niż herbata pozyskiwana ze starych liści, dlatego jeszcze skuteczniej zapobiega powstawaniu nowotworów. To źródło młodości! Spowalnia procesy starzenia się skóry, wzmacnia kości, wspomaga układ krążenia i obniża poziom cholesterolu.

Herbata żółta

To najrzadziej spotykany i najdroższy rodzaj herbaty. Pozyskiwana jest w procesie fermentacji nieenzymatycznej. Jest to pracochłonny proces, w dodatku warunkiem jest zebranie liści wiosną. Ma dosyć intensywny ziemisty smak, ale jednocześnie wyczuwalna jest odrobina słodczy. Wyróżnia się niewielką zawartością kofeiny w porównaniu do innych herbat, dlatego mogą ją pić osoby o bardzo wrażliwym żołądku. Poza tym działa antynowotworowo ze względu na liczne polifenole, które ma w składzie. Doskonale chroni też układ krążenia.

Zdjęcie: [StockSnap](#) (CC0)

Źródło: [Sekrety-Zdrowia.org](#)