

Filizanka zdrowia

**Zapobiega zawałom,
pobudza odporność,
dodaje energii,
chroni przed rakiem
– naukowcy i lekarze
już dawno udowodnili,
że herbata ma
doskonały wpływ
na nasze zdrowie.**

Od kiedy – jak chcą legendy – prawie 5 tys. lat temu chińskiemu cesarzowi Szen Nungowi liść herbaty przypadkiem wpadł do gorącej wody, herbata przebojem zdobyła serca ludzi na całym świecie. Do tego stopnia, że jest dzisiaj jednym z najpopularniejszych napojów, w którym rozsmakowują się dziesiątki milionów osób. Ale herbata to nie tylko aromat i smak. To także napar, który świetnie wpływa na ludzki organizm.

Bezpieczne związki

Badań naukowych dotyczących herbaty jest wiele. Stwierdzają one, że niezależnie od rodzaju herbata ma doskonały wpływ na nasze serce. Wspomaga także walkę z alergiami. Znakomicie ułatwia proces trawienia. Ma duże znaczenie w walce z nowotworami i cukrzycą. Niektóre gatunki pomagają w walce z otyłością i nadwagą. Nie bez znaczenia jest także to, że herbata potrafi działać pobudzająco, dodaje nam energii, warto zatem ją pić, kiedy jesteśmy zmęczeni. Rzecz jasna, herbata doskonale gasi pragnienie, tak w miesiącach zimowych, jak w porze letniej.

Warto pamiętać, że mówiąc o herbacie i zdrowiu, bierzemy pod uwagę przede wszystkim herbaty liściaste. Skąd biorą się ich dobroczynne właściwości? Odpowiedzialne za nie są choćby antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze, które wspierają procesy obronne komórek człowieka. – Wpływają one na opóźnienie procesów starzenia oraz działają przeciwnowotworowo – mówi Anna Jasińska, dietetyk z warszawskiej kliniki Vimed. – Ich największe stężenie występuje w białej i zielonej herbacie, herbata czarna jest w nie uboższa.

Podobną rolę odgrywają inne związki – flawonoidy. – Zapobiegają dolegliwościom spowodowanym utlenianiem, takim jak choroby układu krążenia – podkreśla Anna Grzechowiak, szczeeciński dietetyk. – Zwłaszcza flawonoid o nazwie katechina blokuje w tętnicach tworzenie się złożeń złożonych z cholesterolu, może również obniżyć poziom ciśnienia.

Pij napary

Warto zwrócić uwagę na roibos – to napój kojarzony z herbatą, choć powstaje z czerwokrzewu niespokrewnionego z herbatami. Pomaga przy doległościach żołądkowych i jest skutecznym dodatkiem na bezsenność. Ma wysoką zawartość witaminy C, wielu substancji mineralnych i mikroelementów, takich jak żelazo, cynk, miedź, mangan, wapń, potas, fluor, magnez, sód.

W sklepach możemy też kupić bardzo dużo herbat ziółowych, uspokajających, odchudzających czy wspomagających odporność. Są to mieszanki przygotowywane zwykle z liści lub kwiatów. Na przykład herbatka z melisy ma działanie uspokajające, dlatego zaleca się jej picie osobom zestresowanym i zmęczonym. Wspomaga także trawienie, ponieważ zwiększa wydzielanie soku żołądkowego. Z kolei herbatka z mięty pieprzowej ułatwia trawienie i jest doskonała na upalne dni. Napar z pokrzywy zawiera dużo minerałów, dzięki czemu wzmacnia włosy i paznokcie. Niezależnie od tego, jaki napój herbaciany wybierzemy, możemy być pewni, że po jego spożyciu będziemy choć odrobinę zdrowsi.

Andrzej Czuba

NIE ZAWSZE I NIE DLA KAŻDEGO

Mimo wielu właściwości zdrowotnych picie herbaty może nieść ze sobą także negatywne skutki. Uważać powinny osoby cierpiące na nadciśnienie – zaleca się im takie gatunki herbat, które skutecznie obniżają ciśnienie krwi. Również nadwrażliwość żołądka może być przeciwwskazaniem do spożywania tego napoju. Picie herbaty w nadmiarze ze względu na jej właściwości moczopędne może prowadzić do odwodnienia. Należy też pić herbatę o odpowiedniej porze. Jeśli sięgniemy po kubek z herbatą późnym wieczorem, to z powodu jej działania pobudzającego możemy narazić się na bezsenność. U osób starszych przy nadmiernym spożyciu herbaty pojawia się ryzyko wystąpienia niechcianych zmian kostnych wskutek podwyższenia poziomu fluoru oraz glinu. Osoby otyłe powinny pamiętać o tym, że reklamowane często jako cudowny lek na nadwagę herbaty typu pu-erh wyłącznie wspomagają odchudzanie, w żadnym razie zaś nie są w stanie zastąpić odpowiedniej, zbilansowanej diety oraz aktywności fizycznej.

MOC KOLORÓW

Każdy rodzaj herbaty ma nieco inne właściwości. Warto je znać, by w gąszczu herbat znaleźć dla siebie tę odpowiednią.

CZERWONA

Wspomaga odchudzanie, cieszy się popularnością wśród tych, którzy chcą się pozbyć zbędnych kilogramów.

ROOIBOS

Ma właściwości uspokajające i relaksujące, pobudza wydzielanie serotoniny – hormonu szczęścia.

NIEBIESKA

Obniża ciśnienie, działa uspokajająco.

ZÓŁTA

Wspomaga trawienie, oczyszcza organizm.

CZARNA

Obniża poziom cukru, wspomaga walkę z nowotworami, oczyszcza organizm z toksyn.

BIAŁA

Wspiera walkę z nowotworami, opóźnia starzenie.

ZIELONA

Wspomaga układ trawienny, dobra w trakcie stosowania diet. Obniża ciśnienie.

Anna Jasińska,
dietetyk z warszawskiej
kliniki Vimed, www.vimed.pl



Na rynku dostępnych jest wiele odmian i gatunków herbat oraz mieszanek owocowych i ziółowych, które sprzedawane są pod wspólną nazwą. Prawdziwe herbaty stanowią grupę roślin należących do rodzaju Kamelia (Camellia). Do przygotowania herbaty wykorzystywane są listki i pączki tych roślin. Na pytanie, czy herbata jest zdrowa, nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Posiada ona korzystne właściwości dla zdrowia, ale może także wywoływać niekorzystne efekty zdrowotne.

Anna Grzechowiak,
szczeeciński dietetyk,
www.grzechotka-dieta.pl



Lista dobroczynnych właściwości herbaty jest długa i jak przekonujemy się wraz z kolejnymi badaniami, różne odmiany pozytywnie działają na organizm. Ważne, by nie niszczyć ich poprzez dodawanie cukru czy sztucznych substancji wzmacniających smak. Zwolennicy mocnego, ciemnego naparu na pewno mają się z czego cieszyć. Trzeba jednak zawsze pamiętać, że napój z krzewu herbacianego nie stanowi antidotum na choroby i nigdy nie zastąpi właściwego odżywiania. Może jednak wspomóc organizm i dobrze sprawdzać się w profilaktyce.