



Conheça os benefícios do chá verde

Conheça os benefícios do chá verde Mesmo com seu sabor amargo, o chá verde tem feito à cabeça de muitas pessoas que buscam uma vida mais saudável. Extraído da planta *Caméllia Sinensis*, o chá verde tem altas concentrações de antioxidantes, substâncias que atuam contra o envelhecimento precoce. Também é comprovado que o chá verde auxilia na redução de doenças cardiovasculares, além de ser uma excelente bebida para pessoas hipertensas.

Emagrece

A erva também ajuda a emagrecer. O consumo regular de chá verde aliado a exercícios físicos é uma boa dica para quem deseja ficar em boa forma. De acordo com Jocelem Mastrodi Salgado, professora de Nutrição da **Esalq**, a bebida deve ser ingerida antes dos exercícios. Os compostos bioativos agem benéficamente no aumento da termogênese, o que aumenta a velocidade do gasto calórico do organismo e potencializa a perda de peso, explica. Já para pessoas com problemas de sono, o consumo deve ser evitado no período da noite, no máximo três horas antes de dormir, pois o chá contém cafeína.

Quantidade ideal

Segundo Jocelem, o chá verde pode ser apreciado por todas as pessoas, desde que consumido com moderação. Os compostos da erva que efetivamente produzem os efeitos desejáveis à saúde são os chamados polifenóis. A ingestão diária de 320 mg a 350 mg de polifenóis é suficiente para fornecer todos os benefícios. Isso corresponde a dois copos de chá, ensina.

Fermentação

O chá verde tem 0% de fermentação. É isso que o diferencia dos demais: chá branco: 2 à 4% de fermentação; chá oolong: 15 à 50% de fermentação; chá preto: 100% fermentação. Após serem colhidas, as folhas e os brotos da *Caméllia Sinensis* murcham e começam a oxidar. Para que isso não ocorra, é aplicado calor sobre elas para que não fermentem, afirma Carla Saueressig, especialista em chás.

Como preparar

Carla Saueressig explica que o modo correto de preparar o chá verde é fazer uma infusão de 1 a 3 minutos e usar de 11 à 13 gramas da erva por litro de água. Ferve-se a água e depois deixe esfriar até chegar na temperatura que está indicada para aquele chá, orienta. A Loja do Chá Teegschwendner, de propriedade de Carla Saueressig (localizada no Shopping Iguatemi) oferece vários tipos de chá verde: China Lung Ching, Wuyuan Jasmim, Royal Jasmim Curls Japan Bancha, Sencha, Genmaicha, Kukicha, Gyokuro e Matchá (chá da cerimônia do chá). O estabelecimento sugere ainda bebidas aromatizadas com chá verde e utiliza a erva em sorbets, bolachas e doces.

YAHOO