

Remédio Caseiro

# Chá Verde: história, benefícios e como preparar



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



zirconicusso | Freepik

## Chá Verde: história, benefícios e como preparar

O chá verde, uma bebida milenar apreciada em todo o mundo, tem suas raízes na planta *Camellia Sinensis*. Seu fascinante percurso histórico remonta a séculos na China, onde inicialmente foi consumido como parte de práticas medicinais tradicionais e ao longo dos anos, o chá verde conquistou o paladar global devido não apenas ao seu sabor único, mas também aos seus inúmeros benefícios para a saúde.

### Chá verde é bom pra quê?

O chá verde é amplamente reconhecido por seus poderosos antioxidantes, conhecidos como catequinas. Essas substâncias ajudam a neutralizar os radicais livres no corpo, protegendo as células contra danos e contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, como câncer e doenças cardíacas.

Além disso, o consumo regular de chá verde está associado à melhoria da saúde cardiovascular, redução da pressão arterial e fortalecimento do sistema imunológico.

## Chá verde emagrece?

O chá verde pode proporcionar uma sensação de saciedade, o que pode contribuir para o controle do apetite.

Estudos indicam que a combinação de catequinas e cafeína presente no chá verde pode aumentar ligeiramente o metabolismo, auxiliando na queima de gordura.

No entanto, é importante destacar que o chá verde não é uma solução milagrosa para o emagrecimento e deve ser parte de um estilo de vida saudável, incluindo dieta equilibrada e atividade física regular.

## Variedades de chá verde

O mundo do chá verde é vasto e diversificado, oferecendo uma ampla gama de variedades, cada uma com características únicas de sabor e aroma. Entre as mais conhecidas estão o **Sencha**, originário do Japão, conhecido por suas notas herbáceas e levemente adocicadas, e o **Long Jing**, um chá verde chinês com sabor mais delicado e refrescante. Outras variedades incluem **Matcha**, **Gyokuro** e **Gunpowder**, cada uma com suas próprias nuances que agradam aos diferentes paladares.

## Dosagem segura de chá verde

Segundo o site [National Center for Complementary and Integrative Health](https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-and-integrative-health), acredita-se que **é seguro consumir até 8 xícaras** de chá verde por dia. Durante **períodos de gravidez e lactação** a quantidade segura **são 6 xícaras** de chá verde por dia (ou não mais que 300mg de cafeína).

## Benefícios do chá verde

Explore conosco 12 incríveis benefícios que o chá verde pode proporcionar à sua saúde:

### 1. Poderosos antioxidantes

O chá verde é uma rica fonte de catequinas, poderosos antioxidantes que combatem os radicais livres no corpo. Essas substâncias ajudam a neutralizar os danos celulares, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, como câncer e doenças cardíacas.

### 2. Saúde cardiovascular

[Estudos](#) sugerem que o consumo regular de chá verde pode reduzir os níveis de colesterol e melhorar a saúde do coração. Ao incorporar esta bebida em sua rotina, você pode fortalecer o sistema cardiovascular e promover um coração saudável.

### 3. Controle do peso

Muitos buscam no chá verde um aliado na jornada de perda de peso. A combinação de catequinas e cafeína pode aumentar o metabolismo, auxiliando na [queima de gordura](#). No entanto, é crucial destacar que o chá verde não é uma solução isolada para emagrecimento, devendo ser parte de um estilo de vida saudável.

### 4. Melhora da função cognitiva

A presença de cafeína e aminoácidos no chá verde pode estimular a função cerebral, melhorando a concentração e o alerta. Além de ser um estimulante suave, o chá verde oferece benefícios

cognitivos que vão além do simples despertar.

## 5. Redução do risco de câncer

Algumas pesquisas indicam que o consumo regular de chá verde pode estar associado à [redução do risco de certos tipos de câncer](#). Os antioxidantes presentes na bebida desempenham um papel importante na proteção das células contra mutações prejudiciais.

## 6. Propriedades anti-inflamatórias

Os antioxidantes do chá verde têm propriedades anti-inflamatórias, auxiliando na [redução de processos inflamatórios no corpo](#). Esta característica contribui para a prevenção de doenças relacionadas à inflamação crônica.

## 7. Saúde dental

Compostos presentes no chá verde podem inibir o crescimento de bactérias, promovendo a saúde bucal. Além de ser uma bebida deliciosa, o chá verde oferece benefícios adicionais para a higiene oral.

## 8. Regulação do açúcar no sangue

Evidências sugerem que o chá verde pode ajudar na regulação dos níveis de glicose no sangue. Essa propriedade pode ser especialmente benéfica para indivíduos que buscam manter um equilíbrio saudável de açúcar no organismo.

## 9. Desintoxicação

O chá verde auxilia na eliminação de toxinas do corpo, promovendo uma sensação geral de bem-estar. Integrar esta bebida à sua rotina diária pode ser uma estratégia natural para apoiar o processo de desintoxicação do organismo.

## 10. Melhoria da qualidade da pele

Os antioxidantes do chá verde, quando consumidos regularmente, podem ajudar a promover uma pele saudável, retardando os sinais de envelhecimento. Essa propriedade torna o chá verde não apenas benéfico para a saúde interna, mas também para a beleza da pele.

## 11. Alívio de problemas digestivos

O chá verde tem sido associado a efeitos positivos no sistema digestivo, ajudando na redução de inchaço e desconforto gastrointestinal. Sua suavidade e propriedades anti-inflamatórias podem contribuir para uma digestão mais tranquila.

## 12. Promoção da saúde ocular

Os antioxidantes, como a luteína e a zeaxantina, encontrados no chá verde, podem contribuir para a saúde dos olhos, protegendo contra danos causados pelos radicais livres. Integrar o chá verde à sua dieta pode oferecer benefícios abrangentes para o bem-estar ocular.

## Como preparar chá verde

Esse chá verde com hortelã e limão não só proporciona uma

experiência sensorial agradável, mas também combina os benefícios do chá verde com as propriedades refrescantes da hortelã e a acidez revigorante do limão. Veja abaixo como preparar este chá verde:

#### *Ingredientes:*

- 1 colher de chá de folhas de chá verde (ou 1 saquinho de chá verde)
- 1 punhado de folhas de hortelã frescas
- 1 rodela de limão
- 300 ml de água quente (não fervente)

#### *Instruções:*

1. Ferva a água e deixe-a repousar por cerca de 2 minutos para atingir a temperatura ideal para o chá verde (70°C a 85°C).
2. Coloque as folhas de chá verde em uma xícara ou bule.
3. Despeje a água quente sobre as folhas de chá e deixe em infusão por 2 a 3 minutos.
4. Adicione as folhas de hortelã frescas à infusão e mexa suavemente.
5. Decore a xícara com uma rodela de limão.
6. Coe o chá e aproveite essa deliciosa combinação de sabores frescos.

## Onde posso comprar chá verde?

Você pode encontrar chá verde em diversas lojas, tanto físicas quanto online. Aqui estão algumas opções para comprar chá verde:

- **Supermercados e mercearias:** Muitos supermercados e mercearias possuem uma seção dedicada a chás, onde você pode encontrar diversas opções de chá verde embalado.
- **Lojas de produtos naturais:** Estabelecimentos especializados em produtos naturais e saudáveis costumam oferecer uma variedade de chás, incluindo opções de chá verde.
- **Lojas de chá:** Algumas lojas são especializadas exclusivamente em chás. Nelas, você pode encontrar uma seleção mais ampla de chás, muitas vezes com opções de blends e variedades específicas.
- **Farmácias e lojas de suplementos:** Algumas farmácias e lojas de suplementos alimentares também vendem chá verde, muitas vezes em formatos que incluem suplementos de extrato de chá verde.

- **Lojas online:** Plataformas de comércio eletrônico, como Amazon, Mercado Livre, e lojas especializadas em chás online, oferecem uma variedade ampla de opções de chá verde. Certifique-se de verificar avaliações e a reputação do vendedor ao comprar online.

Ao comprar chá verde, lembre-se de escolher uma marca de confiança e, se possível, optar por opções orgânicas para garantir a qualidade do produto.

## Conclusão

Ao integrar o chá verde em sua rotina diária, você não apenas desfrutará de uma bebida deliciosa, mas também colherá os inúmeros benefícios para a saúde que essa infusão milenar oferece.

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.