

Herbata – czego o niej nie wiesz?

written by Ewa Kozioł

Herbata jest jednym z najczęściej przyrządzanych napoi na całym świecie, dzięki swojej popularności jej właściwości były sprawdzane przez dziesiątki naukowców. Dlatego też o herbacie można napisać całą książkę, jednak dziś tego robić nie będziemy.



Mówiąc o herbacie warto zaznaczyć, że biała, zielona, czarna czy herbata oolong pochodzą z tego samej rośliny *Camellia sinensis*. Różnica polega na sposobie uzyskiwania surowca te dwie ostatnie wymagają częściowej fermentacji, która w ten sposób dezaktywuje proces utleniania się enzymów, a równocześnie konserwuje otrzymany surowiec. Jednakże ten proces fermentacji można uznać za wadę, gdyż to zielonej herbacie przypisuje się najwięcej rozpoczynając od działania przeciwutleniającego, anty-nowotworowego, ochraniającego przed chorobą Alzheimera czy też antybakteryjnego. Ekstrakt z zielonej herbaty jest jednym z najbardziej istotnych adaptogenów.

Adaptogeny to substancje, które wspomagają organizm w walce z „agresorem”, niesprzyjającymi warunkami czyli stresem zewnętrznym i tym wewnętrznym w celu poprawienia odporności i zharmonizowania ciała. Bardziej lokalnymi adaptogenami są np. rokitnik, żeńszeń syberyjski czy też korzeń echinacei (nie ziele, które jest sprzedawane wszędzie, a użytek z niego żaden).

Z ciekawostek, zarówno zielona jak i czarna herbata zabijają bakterie, które powodują nieprzyjemny zapach z ust.

W celach terapeutycznych pija się 3 do 12 g zielonej herbaty w 1 do 6 szklanek dziennie

Zielona herbata i choroby wieńcowe

Badanie na przełomie 11 lat, w którym przebadano ponad 40 000 ludzi pokazuje, że przeciętny Japończyk konsumuje co najmniej pięć szklanek naparu z zielonej herbaty. Ma przez co najmniej 16% mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na szereg chorób np. wieńcowych w porównaniu do osób, które piją tylko jedną szklankę herbaty.



Zielona herbata i pamięć

Kolejne badania sugerują wpływ zielonej herbaty zdolność nauki, ale również wskazują na uspokajające właściwości tego zioła ze względu na obecność taniny, która zwiększa ilość dopaminy.

[mpp_inline id="55194"]

Co z czarną herbatą?

Czarna herbata zawiera kofeinę, co więcej w kilogramie herbaty jest dwa razy więcej kofeiny niż w kilogramie kawy, ale należy również powiedzieć, że z kilograma herbaty zaparzymy około 200 herbat, gdzie z kilograma kawy około 40. Oznacza to, że stężenie w pojedynczym napoju herbacianym jest mniejsze. I tak w 220g białej herbacie mamy 15 mg kofeiny, zielonej 20 mg, czarnej 48 mg, a w 220 g kawy 135 mg. Z drugiej strony herbata zawiera składniki, które w sposób naturalny neutralizują wpływ kofeiny. Pomimo wszystko herbata pobudza do działania, zmniejsza prawdopodobieństwo cukrzycy, zwiększa

ciśnienie, ochrania przed rakiem prostaty, chorobami serca, zawałem, osteoporozą, czy też rakiem jajników. Ponadto ochrania przed zatkaniami arterii, kamieniami nerkowymi, czy też wspomaga metabolizm w celu walki z otyłością. Jeden gram czarnej herbaty ma potencjał wpłynąć na ilość insuliny i zmniejszyć ilość cukru we krwi utrzymując jego poziom na stałym poziomie w ciągu dnia (Brayans, Judd i Ellis, 2007).

Herbata posiada w szklance więcej garbników niż litr wina.

Ilość garbników zawartych w czarnej herbacie, ale również i tej ciemnej zielonej (np. gunpowder) jest bardzo duża, bo jest to około 200 mg na szklankę. Garbniki chronią nas przed bakteriami i szkodliwymi substancjami jak nikotyna. Badania pokazują, że czarna herbata wspomaga układ odpornościowy oraz sprawia, że komórki nowotworowe ulegają samozniszczeniu. Z drugiej strony obecność garbników sprawia, że organizm ma problem z przyswajaniem żelaza, przez co wegetarianie, weganie czy osoby anemiczne powinny ograniczyć konsumpcję do maksimum 3 szklanek dziennie, które w żadnym razie nie powinny być pite w czasie posiłku.

Czarna herbata ma też inne minusy, ponieważ może zwiększać wytwarzanie się wyprysków, powodować biegunkę, dodatkowo może mieć wpływ na potęgowanie dysplazji chorób piersi zwłaszcza jeśli mamy do nich skłonności lub predyspozycje genetyczne. Przyspiesza też bicie serca, dlatego osoby z wysokim ciśnieniem, czy po operacjach związanych z układem krążenia, powinny jej unikać.



Jak widać czarna herbata posiada zarówno wady jak i zalety i jak ze wszystkim powinniśmy słuchać własnego organizmu, gdyż on powie nam czy z czarnej herbaty skorzystamy lub też nie.

Bibliografia:

Brayans J.A., Judd P.A i Ellis P.R. (2007) The Effect of Consuming Instant Black Tea on Postprandial Plasma Glucose and Insulin Concentrations in Healthy Humans. Journal of the American College of Nutrition

Dow. C (2014) The Healing Power of Tea: Simple Teas & Tisanes to Remedy and Rejuvenate Your Health

Yance, D. Adaptogens in Medical Herbalism: Elite Herbs and Natural Compounds for Mastering Stress, Aging, and Chronic Disease

[mpp_inline id="55194"]