

## DICA DE SAÚDE



## Chá ou café?

O chá está na moda no mundo inteiro pelos benefícios que oferecem. Neste sentido, cada vez mais são os estudos sobre os efeitos benéficos dos componentes desta planta à saúde, sempre que seja incorporada esta infusão à dieta habitual.

Diversos estudos realizados em laboratórios de diferentes países encontraram no chá substâncias que tradicionalmente têm mostrado sua eficácia na prevenção, controle e redução de alguns tipos de câncer ou tumores cancerígenos. Mesmo levando em consideração a prudência dos pesquisadores, as conclusões de vários experimentos feitos, parece haver uma concordância na teoria de que os flavonóides, compostos orgânicos presentes no chá com propriedades antioxidantes, em certos casos exercem uma ação inibidora desta doença.

A temperatura na qual se ingere a infusão também pode ser determinante em um sentido ou outro. As propriedades antioxidantes dos **flavonóides** tendem a desaparecer quando o chá é consumido muito quente. Pesquisas realizadas na China em 1994 demonstraram que no câncer de esôfago, em cuja prevenção o chá tem um papel importante, dava-se essa relação. Assim, os efeitos positivos do chá diminuam na medida em que aumentava a temperatura na qual era consumido.

As qualidades antioxidantes dos flavonóides também se podem observar no órgão mais importante do nosso corpo: o coração.

As pesquisas realizadas até o momento estabeleceram um vínculo entre o consumo de 4 ou 5 xícaras de chá por dia e o baixa do nível de colesterol no sangue e a regulação da tensão arterial.



O chá preto contém **teína** que é um alcaloide com efeito estimulante assim como a **cafeína** presente no café.

A cafeína é absorvida e passa rapidamente para o cérebro. Porém, não se acumula no sangue nem se armazena no organismo. É expulsa do corpo na urina várias horas depois de ter sido consumida.

**A cafeína presente no café age de forma explosiva**, veloz. Conferindo a quem a consome um plus de energia quase instantâneo, evitando o cansaço e a sonolência e convidando à atividade.

Por esta razão é melhor utilizá-la quando se requer ter mais potência, atenção e coordenação em atividades físicas. Mas seu efeito não é muito duradouro.

Pelo contrário, **a teína presente no chá** tem um efeito mais suave mais duradouro no tempo. É recomendada para agilizar e aguçar todos os processos mentais, potencializa a memória, ativa a atenção e aumenta a agudeza mental.

Você já sabe, dependendo do efeito que busca, a bebida que você vai beber: chá ou café?

Leia mais sobre:

<http://br.innatia.com/c-propriedades-do-cha/a-cafe-ou-cha-qual-deles-tem-mais-cafeina-1422.html>

<http://www.teashop.com.br>