

chá verde

<http://www.jardimdeflores.com.br/sinergia/S08chaverde.htm>

Os benefícios do chá verde (*Camellia sinensis*)

O chá é proveniente das folhas da *Camellia sinensis*.

Atualmente, cerca de 3 mil produtos levam o nome de chá mas, na verdade, podem ser considerados chás mesmo, somente aqueles que tenham em sua composição a planta *Camellia sinensis*.

Por: Rose Aiello Blanco



Conta uma lenda chinesa que no ano 2737 a.C., o imperador Shen Nung descansava sob uma árvore quando algumas folhas caíram em uma vasilha de água que seus servos ferviam para beber. Atraído pelo aroma, Shen Nung provou o líquido e adorou. Nascia aí, o chá.

É bem provável que essa história nem seja verdadeira, mas dá um ar romântico à origem de uma bebida conhecida mundialmente. Esta lenda é divulgada como a primeira referência à infusão das folhas de chá verde, provenientes da planta *Camellia sinensis*, originária da China e da Índia. Na verdade, o primeiro registro escrito sobre o uso do chá data do século III a.C. O tratado de Lu Yu, conhecido como o primeiro tratado sobre chá com caráter técnico, escrito no séc. VIII, durante a dinastia Tang, definiu o papel da China como responsável pela introdução do chá no mundo.

No início do séc. IX, a cultura do chá foi introduzida no Japão por monges budistas que levaram da China algumas sementes. A cultura teve êxito e desenvolveu-se rapidamente. O chá experimentou nestes dois países - China e Japão - uma evolução extraordinária, abrangendo não só meio técnico e econômico, mas também os meios artísticos, poéticos, filosóficos e até religiosos. No Japão, por exemplo, o chá é protagonista de um cerimonial complexo e de grande significado.

A chegada do chá à Europa não foi rápida. As referências mais antigas que se encontram na literatura européia a respeito do chá são atribuídas a Marco Pólo, no relato da sua viagem, e ao português Gaspar da Cruz, que teria citado o chá numa carta dirigida ao seu soberano. Já a sua introdução no continente europeu ocorreu no início do séc. XVII, em função do comércio que então se estabelecia entre a Europa e o Oriente. Ao que parece, foram os holandeses que levaram pela primeira vez o chá à Europa, intensificando o seu comércio, mais tarde desenvolvido pelos ingleses.

Na Inglaterra, o seu consumo difundiu-se rapidamente, tornando-se uma bebida muito popular. Essa popularidade estendeu-se aos países com forte influência inglesa, primeiramente nos Estados Unidos, depois na Austrália e Canadá. Hoje, o chá é a bebida mais consumida em todo o mundo.

O que é o chá



Como foi dito acima, o chá é proveniente das folhas da *Camellia sinensis*. Atualmente, cerca de 3 mil produtos levam o nome de chá mas, na verdade, podem ser considerados chás mesmo, somente aqueles que tenham em sua composição a planta *Camellia sinensis*. Ou seja, aqueles que nós chamamos de chá de hortelã, erva-cidreira e outros são, para sermos mais corretos, tisanas ou infusões.

A partir das folhas da *Camellia sinensis* é possível obter diferentes tipos de chá e, dependendo do tipo de tratamento a que são sujeitas, dividi-los nas seguintes categorias:

Verde - As folhas vão para a secagem após a colheita. Seu sabor é um tanto amargo. As folhas são apenas passadas pelo calor, imediatamente após colheita, evitando, assim, a fermentação. O chá Gyokuro (gotas de orvalho), do Japão, é considerado um dos melhores - suas folhas são cobertas com tela antes da colheita e, assim, preservam a clorofila e perdem tanino, ficando adocicadas.

Preto - As folhas sofrem um processo de fermentação que confere ao líquido um tom avermelhado escuro e um sabor intenso. As folhas são colocadas em tanques fechados até fermentarem. Depois elas são aquecidas e desidratadas.

Oolong - Sofre um processo de fermentação muito curto. Uma secagem rápida é feita logo após a colheita. Depois as folhas vão para um tanque, para fermentar, mas o processo é interrompido no início. O sabor é suave. Este chá é o menos comum no mundo ocidental.

Aromatizados - Qualquer chá, independentemente do tratamento pelo qual tenha passado, pode receber a adição de outras folhas, frutas secas ou flores, cujo sabor se mistura com o seu.

As mil e uma virtudes do chá verde

As virtudes medicinais do chá são de conhecimento milenar, especialmente seu efeito estimulante. Mas hoje, a ciência está comprovando suas propriedades terapêuticas e cosméticas. E isso está acontecendo com o chá verde (também conhecido como banchá), considerado atualmente um aliado da saúde por ser rico em flavonóides - substâncias antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular precoce. Também está comprovado que o chá verde ajuda a diminuir as taxas de colesterol e ativa o sistema imunológico. As virtudes do chá verde na prevenção do câncer, já muito divulgadas atualmente, vêm do fato de que ele é rico em bioflavonóides e catequinas, substâncias que bloqueiam as alterações celulares que dão origem aos tumores.



Além de conter manganês, potássio, ácido fólico e as vitaminas C, K, B1 e B2, ajuda a prevenir doenças cardíacas e circulatórias por conter boa dose de tanino: o consumo diário desse chá diminui as taxas do LDL (colesterol que faz mal à saúde) e fortalece as artérias e veias.

Mas as boas notícias não acabam aí: está comprovado que o chá verde acelera o metabolismo e ajuda a queimar gordura corporal. Um dos estudos foi realizado na Suíça com três grupos de pessoas que seguiram a mesma dieta. O resultado: o grupo que recebeu chá verde teve aumento de 4% na velocidade de combustão das calorias no organismo e de 5% na queima de calorias em relação aos outros dois grupos pesquisados. Um estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition, demonstrou que extrato de chá verde - que possui altas concentrações de antioxidantes como catequina, polifenóis e muitos outros compostos incluindo cafeína - pode aumentar a utilização de energia muito acima dos efeitos da cafeína pura.



Pesquisadores acreditam, ainda, que o hábito de beber chá em vez de café é um dos fatores responsáveis pelo menor índice de infarto em países do Oriente. E como se não bastasse, comprovou-se também que as substâncias presentes no chá verde ajudam a prevenir cáries, têm ação antiinflamatória e antigripal, ativam o sistema imunológico e regeneram a pele. Os princípios curativos e regeneradores da *Camellia sinensis* enriquecem os cosméticos que prometem recuperar o viço da pele e dos cabelos. Tanto que as indústrias de cosméticos incluem os extratos das folhas em fórmulas de produtos como cremes e loções. Substâncias presentes na

Camellia sinensis também dissolvem gorduras e são eficazes no tratamento de celulite e gordura localizada.

E para a pele mais um benefício: por ser rica em tanino, substância com propriedades anti-séptica e adstringente, a planta é indicada também para limpar e equilibrar peles oleosas. Na edição de 3 de março de 2004, a Revista Veja publicou uma matéria anunciando a mais recente novidade que aumenta a lista de benefícios do chá verde. Ainda na área da dermatologia, a novidade é que o chá verde pode proteger contra os efeitos nocivos do sol. Segundo a revista, "o assunto foi um dos mais comentados do último congresso da Academia Americana de Dermatologia, por causa de um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Nova Jersey". Eles descobriram que o chá, transformado em creme, melhora o sistema de defesa das células da pele contra os raios ultravioleta do tipo B, aqueles responsáveis pelo vermelho-pimentão. Ao reduzir a inflamação causada por essa radiação, o chá verde aumentaria a proteção contra o câncer de pele. A descoberta pode ser o ponto de partida para a produção de uma nova família de loções.

A planta, como ela é...

Planta perene, do tipo arbustiva, a *Camellia sinensis* pertence à família das Teáceas (Theacea). Originária do sudeste asiático, a planta produz economicamente por mais de 50 anos. No Brasil o arbusto é cultivado principalmente na região do Vale do Ribeira, no Estado de São Paulo, onde é utilizado para fazer chá preto.

A propagação da planta se dá preferencialmente pela via vegetativa, ou seja, por meio de estacas. A estaca para reprodução deve possuir uma folha desenvolvida e sua respectiva gema auxiliar com 3 a 4 cm. A extremidade do ramo deve ser cortada em bisel, isto é, na diagonal.

As folhas mais jovens e os gomos da *Camellia sinensis* - parte da planta utilizada na produção do chá comercial - são cobertos por uma fina cobertura branca e sedosa, semelhante a uma penugem que, mais tarde, desaparece. Ao que se sabe, é esta cobertura que dá origem ao nome pelo qual é conhecido o gomo terminal: "pekoe", da palavra chinesa *pak-ho*, que significa cabelo ou penugem.

As flores da planta são pequenas, brancas, geralmente com 4 ou 5 pétalas, aromáticas e aparecem nas axilas das folhas em grupos de 2, 3 ou 4. O fruto é uma cápsula com 2 ou 3 cm de diâmetro. Dada a grande dispersão que a planta sofreu desde o início do seu cultivo até aos nossos dias e a livre hibridação entre os vários tipos geográficos, não tem sido fácil para os botânicos a descrição das variedades existentes.

E para quem pretende saborear esta bebida que já está sendo considerada medicinal, vale lembrar: até a simplicidade do chá não dispensa alguns pequenos cuidados especiais. Recomenda-se guardá-lo bem acondicionado em local fresco e seco e, na hora do preparo, passar água fervente no bule e nas xícaras. Para o chá verde, especialistas aconselham que a água esteja um pouco abaixo da fervura e, de preferência, nada de acrescentar açúcar. Preparar a bebida é simples: faça uma infusão com uma colher de sopa rasa da erva para cada xícara de água "quase" fervente.

05/06/2008 - 10h08

<http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u408418.shtml>

Consumo de chá verde exige cautela, afirma nutricionista

ALESSANDRO REIS
da **Revista da Hora**

Extraídos da mesma planta, a *Camellia sinensis*, os chás verde e branco ficaram populares devido às suas funções terapêuticas, como a prevenção contra diversos tipos de câncer, ao seu poder emagrecedor e outras coisas. Essas bebidas, porém, exigem cautela ao serem consumidas, pois os benefícios podem, literalmente, virar dor de cabeça.

"Os chás verde e branco são alimentos funcionais, pois nutrem e combatem doenças. Para aproveitá-los corretamente, é preciso ficar de olho na dosagem e nas características do organismo de cada um", diz a nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional. Ela recomenda buscar orientação médica antes de ingerir esses chás. "As pessoas pensam que podem bebê-los indiscriminadamente, e isso não é verdade", alerta.

Um dos principais cuidados em relação a essas bebidas é a existência de cafeína em sua composição. A substância, também presente no café, pode aumentar a pressão arterial e causar problemas como taquicardia, dor de cabeça e náuseas.

"Como aceleram o metabolismo, esses chás não são indicados a pessoas com problemas cardíacos ou hipertensos. Também devem ser evitados por grávidas e lactantes. A cafeína pode afetar o bebê", salienta a farmacêutica Paula Viñas, da farmácia Fitobrasilis. Casos de insônia, gastrite, problemas renais, hipertireoidismo, ansiedade e taquicardia são incompatíveis com os chás.

Indivíduos com deficiência de ferro no organismo também devem evitar essas bebidas. "Elas contêm tanino, substância que inibe a absorção do mineral", afirma Roseli. Segundo Paula Viñas, quem faz uso do remédio doxorrubicina deve ser monitorado. "Os chás potencializam o efeito desse medicamento."

Saiba consumir os chás verde e branco

Benefícios

Extraídos da planta *Camellia sinensis*, os chás verde e branco possuem níveis concentrados de catequinas e polifenóis, substâncias que agem na prevenção do câncer. Também combatem os radicais livres, protegendo as células e retardando o envelhecimento com mais eficiência que as vitaminas C e E. Além disso, esses chás ajudam a emagrecer, fortalecem as veias e as artérias e reduzem os teores de colesterol ruim.

Diferenças entre os chás verde e branco

Enquanto o chá verde tem as folhas aquecidas e secas, resultando na oxidação dos seus componentes, o chá branco é elaborado a partir do broto da *Camellia sinensis* e não passa por esse processo,

assegurando uma concentração maior dos princípios ativos. Os chás Oolong e preto também derivam da mesma planta, mas seus benefícios são menos evidentes.

Cuidados

- Os chás verde e branco contêm cafeína, que eleva a pressão arterial. Por isso, não são recomendados a hipertensos, gestantes ou lactantes. Consulte um profissional de saúde para avaliar se você está apto ao consumo.
- O consumo exagerado pode causar sintomas como taquicardia, náusea, dor de cabeça e problemas gastrointestinais. Para garantir os benefícios e evitar os problemas, recomenda-se beber três ou quatro xícaras diariamente.
- Prepare corretamente. Ferva a água, apague o fogo e dilua duas colheres de chá em uma xícara de chá. Deixe o recipiente tampado de cinco a dez minutos, em ambiente escuro, antes de servir. O chá não deve ser reaquecido e pode ser guardado por até 12 horas em locais sem luz.
- Os chás verde e branco contêm tanino, que inibe a absorção de ferro. São contra-indicados para pessoas com deficiência desse mineral. Também deve ser evitado o consumo com leite, alimento que pode inibir o efeito antioxidante dos chás.
- Pacientes que fazem uso do medicamento doxorrubicina devem ser monitorados, pois esses chás potencializam seu efeito.

Fontes: nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional; e Paula Viñas, farmacêutica da farmácia Fitobrasilis.

Chá verde em cápsula

<http://www.seuamigodopeito.com/cha-verde-capsula.htm>

O chá verde em cápsulas adiciona a eficiência da erva (lembre-se: contém cafeína) com o conforto da medicação comercial.

A composição das cápsulas tem que ser verificada em cada produto adquirido, ou se for feita em manipulação, o próprio médico especificará a dosagem.

Desde que não cause efeitos colaterais, é uma boa opção para quem quer usar o chá verde sem ter o trabalho de fazer e guardar.

Só não há como garantir que o efeito será tão benéfico quanto a própria erva.

A industrialização pode remover ou desativar algumas substâncias e propriedades durante os processos químicos de higienização e conservação, prejudicando o seu funcionamento.

Pelo que pude observar empiricamente (sem comprovação científica) as pessoas que usam a erva natural em infusão têm mais sucesso no emagrecimento do que as que usam cápsulas.

Será que a DETERMINAÇÃO da pessoa que se dispõe a comprar as folhas, fazer o chá, guardar e ir usando durante o dia em comparação a “preguiça” dos que buscam as cápsulas é importante nesta diferença de efeitos?

Acho bem possível. Uma pessoa determinada a emagrecer tem mais cuidado com a própria alimentação.

Outro fator é o próprio estilo de vida. Quem compra as cápsulas geralmente é porque está muito ocupado durante o dia e só come correndo, em lanchonetes e Self-services. Quem tem TEMPO para todo o ritual de preparar o chá verde é porque deve ficar mais em casa e pode preparar também refeições mais saudáveis...

Em relação à dosagem, como saber quantos miligramas deve-se ingerir? Parece quase impossível saber a quantidade de substâncias ativas das folhas de chá.

Imagine saber a mesma coisa para colocar nas cápsulas.

Chá verde em cápsulas é pura tentativa e erro. Mas pelo menos é natural.

A maravilha do Chá Verde

http://www.ahau.org/cha_verde.0.html

Atualmente são consumidos mais de um bilhão de xícaras de chá verde em todo o mundo! Este é o chá mais consumido pela humanidade. Além da tradição popular no uso do chá verde, as informações aqui contidas estão baseadas em inúmeros trabalhos científicos elaborados pelas mais importantes universidades da China, Japão, Estados Unidos e Europa, visando conhecer a composição química e as propriedades terapêuticas, varredoras de radicais livres, toxinas e desintoxicadoras do Chá Verde. Qual a composição química do Chá Verde? A credibilidade e a fama estão em sua composição química. O chá verde é rico em Bioflavonóide. As catequinas são as principais fontes de bioflavanóides. Possui, também, carotenóides (fonte natural de vitamina A), tanino, vitamina C, cálcio, potássio, fósforo, flúor e vitaminas do complexo B. Quais são as propriedades do Chá Verde? Por sua riqueza em bioflavonóides é um dos poucos chás com múltiplas propriedades, pois age em todo o organismo. As principais propriedades são: Câncer - o bioflavonóide mais destacado do chá verde (EGCG) é um dos antioxidantes mais potentes que se conhece, sendo 25 vezes mais potente que a vitamina E em proteger as células dos danos causados pelo câncer. Além disso, bloqueia a enzima necessária a apoptose impedindo o crescimento do tumor. Intestinos - protege e renova a flora bacteriana saudável, eliminando fungos, vírus e bactérias. Fígado - melhora a absorção de nutrientes e protege de toxinas do álcool, cigarro, etc. Pulmões - promovem um relaxamento na musculatura dos brônquios facilitando a respiração dos asmáticos. Sistema Córdio-Circulatório - favorece a fluidez do sangue e a eliminação de gordura previndo a arteriosclerose. Contribui para regular a pressão arterial. Diminui em 25% a chance de se sofrer um infarto. Reduz em 30% a chance de um derrame na terceira idade. Sistema Ósteo-articular - ao dissolver depósitos indesejáveis de uréia e ácido úrico nas articulações, previne artrite, reumatismo e favorece os movimentos. Sistema Imunitário - Por sua riqueza em bioflavonóides reforça a atividade imunitária, prevenindo gripe, resfriado, rinite, alergia e processos inflamatórios infecciosos. Sistema Neuro-Hormonal - ao melhorar a fluidez do sangue, o chá verde favorece melhor aporte sanguíneo ao cérebro, o que melhora a nutrição cerebral. Essa melhor nutrição, elimina maior número de radicais livres, toxinas e metais tóxicos, contribuindo para prevenir doenças demenciais, degenerativas neuronais e protegendo a atividade intelectual e hormonal. Fumantes, usuários de bebidas alcoólicas, refrigerantes, fast food, doces e alimentos gordurosos terão no Chá Verde um dos maiores amigos para desintoxicar o organismo, melhorar a digestão e adquirir disciplina para mudar maus hábitos alimentares e de vida. Ambiente Insalubre O uso do chá verde é ótimo agente desintoxicante, protetor e revitalizante do organismo de pessoas expostas a campos



magnéticos no dia-a-dia. Qual a maneira de preparar e usar o chá verde? A granel - coloque duas colheres de sopa em meio litro de água e deixe em infusão por dois a três minutos, coa e beba durante o dia. Em cápsulas - tomar uma a duas cápsula por vez, três vezes ao dia, antes do café, almoço e jantar. Em saché - coloque um saché em uma xícara de água quente e deixe em infusão por dois a três minutos.

Fonte: www.manavida.com.br/dicas.php?receita=20