

OS BENEFÍCIOS DO CHÁ VERMELHO

www.segs.com.br - Fonte ou Autoria é : ROSE ROCHA

23-Jul-2009

O chá é uma das bebidas mais populares do mundo. Esta cultura existe por diversas razões, entre elas, os benefícios que traz à saúde e suas importantes propriedades fisiológicas, dada pela presença de substâncias como flavonóides. Assim como os chás preto, verde e branco, o tipo vermelho também é proveniente da planta *Caméllia Sinensis*. A diferença está na forma de colheita e preparo:

- para o chá branco, utilizam-se os brotos e flores da planta (os primeiros a serem colhidos);
- para o verde, são aproveitadas as folhas mais maduras;
- para o preto, as folhas inteiras, porém, de baixa qualidade, que acabam nos saquinhos de chá e são processados por máquinas;
- no chá vermelho, a erva é armazenada em barris para o processo de fermentação e secagem.

São necessários três anos para realizar todo o processo e comercializar o produto. Este tipo de chá recebe seu nome devido à cor avermelhada do líquido, depois que a bebida está pronta para o consumo.

A bebida é rica em taninos - substância com atividade antioxidante, que atua contra radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce e protegendo o organismo contra o câncer - cafeína (capaz de acelerar o metabolismo), vitaminas (vitamina C age contra o envelhecimento celular, B1 aumenta a disposição mental, B2 auxilia na cicatrização e K é importante para a coagulação normal do sangue), e sais minerais, essenciais para o bom funcionamento do metabolismo.

Outro benefício do chá vermelho é que reduz o colesterol ruim (LDL), devido à presença de catequinas, que diminuem o risco de doenças cardiovasculares.

Essa erva pode ser ingerida como chá, em cápsula ou na forma solúvel, que, em alguns casos, vem preparada com aroma de morango. Consumir a bebida em excesso pode aumentar o grau de ansiedade, causar insônia ou provocar o aumento dos sintomas da TPM. Portanto, a recomendação é de quatro xícaras ao dia.

O alto teor de oxalato que o chá vermelho possui pode gerar a formação de cálculos renais. Grávidas e pessoas com hipertensão arterial também devem evitar a bebida. Para estes grupos é recomendado consumir no máximo, uma xícara por dia.[14]

Dica para o preparo: para aproveitar todas as propriedades do chá vermelho, é aconselhável ferver a água de três a cinco minutos e, em seguida, deixar a erva em infusão por mais três minutos. No caso do chá vermelho em cápsula, deve-se procurar um nutricionista para saber a quantidade ideal.

Fonte: Mariana Exel, nutricionista do Hospital Samaritano-SP