



Czy zielona herbata pobudza?

data aktualizacji: 2021.04.28



Zielona herbata cieszy się ogromną popularnością. Nie sposób nie zauważyć, że zielona herbata słynie z wielu cennych właściwości. Pozytywnie oddziałuje nie tylko na nasze zdrowie, ale również na samopoczucie. Wiele osób zastanawia się jednak nad tym, czy może stanowić alternatywę dla kawy. Czy zielona herbata rzeczywiście pobudza?

Zielona herbata — najważniejsze informacje

Jak już wspomniano na wstępie, zielona herbata stanowi jeden z najpopularniejszych rodzajów naparów. Znajduje się ona naprawdę w wielu domach i mieszkaniach. Możemy zakupić ją zarówno w sklepach z herbatami, jak i w sklepach spożywczych. Warto zaznaczyć, że zieloną herbatę przyrządza się tylko i wyłącznie z liści herbaty chińskiej. W czasie przetwarzania liście te były poddawane jedynie minimalnej oksydacji.

Warto zaznaczyć, że zielona herbata różni się od czarnej między innymi czasem zbioru, a także sposobem uprawy. Wśród najpopularniejszych prowincji zielonej herbaty wymienić należy prowincję Zhejiang, a także prowincję Jiangsu oraz prowincję Hubei. Aby napar z zielonej herbaty smakował

dobrze i cieszył nas swoimi właściwościami, musi być parzony w odpowiedni sposób.

Komu polecana jest zielona herbata?

Zieloną herbatę może pić bezpiecznie zdecydowana większość z nas. Napar nadaje się dla młodych, a także dla starszych osób. Powinny unikać go jedynie dzieci i przedstawicielki płci pięknej spodziewające się narodzin dziecka. Trzeba mieć bowiem świadomość tego, że zielona herbata zawiera sporo kofeiny, która jest w ciąży niewskazana. Po zieloną herbatę powinny sięgać osoby, które pragną zrzucić nadprogramowe kilogramy. Napar z liści herbaty chińskiej przyspiesza bowiem metabolizm.

Na uwagę zasługuje także antyoksydacyjne działanie zielonej herbaty. Z tego też względu doskonale sprawdzi się ona w diecie osób, które marzą o zachowaniu młodego wyglądu na dłużej. Napar z liści zielonej herbaty dobrze wpływa na cerę, włosy i paznokcie. Polecany jest także sportowcom oraz miłośnikom zdrowego stylu życia.

Zielona herbata na pobudzenie

Okazuje się, że zielona herbata wykazuje także działanie pobudzające. Wszystko ze względu na sporą zawartość kofeiny. Suche liście zielonej herbaty zawierają jej zdecydowanie więcej niż ziarna kawy. To, jak wiele kofeiny będzie zawierał napar, zależy jednak od wielu czynników.

Jednym z nich jest oczywiście czas zaparzania. Im dłużej parzymy liście zielonej herbaty chińskiej, tym wyższa będzie zawartość kofeiny. Zielona herbata jak najbardziej nada się więc do zastąpienia nam kawy. Nie należy jednak zapominać o tym, że nie wolno pić jej w nieograniczonych ilościach.

Zaleca się, poprzestanie na dwóch filiżankach herbaty zielonej dziennie. Spożywana w większych ilościach może pobudzać zbyt mocno. Ponadto, u niektórych osób może podrażnić układ pokarmowy, w tym wrażliwą błonę śluzową żołądka. Czerpmy więc z właściwości zielonej herbaty, ale dawkujmy ją sobie z umiarem.

Artykuł napisany we współpracy z [sklep ze zdrową żywnością ZakreconySloik.com.pl](https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/64254-czy-zielona-herbata-pobudza).

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/64254-czy-zielona-herbata-pobudza>