

## Zeleni čaj - zeleno čudo za zdravlje?

Autor Anchika  
Monday, 02 February 2009

Zeleni čaj je kineskog podrijetla, a Kinezima daje zdravlje već 4000 godina. Odličan je antioksidans, a pomaže i u detoksikaciji. Radi se od iste biljke kao i crni čaj, samo je manje fermentiran.

Zeleni čaj je kineskog podrijetla, a Kinezima daje zdravlje već 4000 godina. Odličan je antioksidans, a pomaže i u detoksikaciji. Radi se od iste biljke kao i crni čaj, samo je manje fermentiran. Biljka se zove čajevac (*Camellia sinensis*) i bogata je flavonoidima (heterociklički spojevi s kisikom). Flavonoidi su snažni antioksidansi i predstavljaju aktivnu supstancu dragocjenog zelenog čaja.

Zeleni čaj, zahvaljujući antioksidacijskom učinku, smanjuje rizik od kardiovaskularnih oboljenja, što je u skladu s popratnom smrtnošću. Isto tako, prema nekim studijama smanjuje incidenciju karcinoma jednjaka i želuca. Također, zeleni čaj sadrži veliku količinu fluorida, pa povoljno djeluje na očuvanje koštane mase i tvrdoće zuba. Jedan od učinaka je i ubrzanje gubitka kalorija, a gubitku težine pomaže i tako poboljšava drenažu. Naravno, svojim učinkom ne zaobilazi kožu, jer ima i visok udio vitamina C i E.

Najbolje je jednu čajnu vrećicu preliti sa 2 dl vruće vode, pa ostaviti 10-15 minuta. Nezaslađeni ima bolji učinak, pa tko voli gorke, ali zdrave dodatke prehrani, zeleni čaj je prava stvar.