

Chá branco



Com exceção da água pura, os chás são as bebidas mais consumida em todo o mundo e entre eles o chá verde tornou-se a vedete. Agora, é a vez do chá branco, muito apreciado no Japão, mas pouco conhecido no Brasil, vem conquistando adeptos por aqui e ganhando as prateleiras de lojas de produtos naturais e supermercados.

Extraído da **Camellia sinensis** (planta que dá origem também aos chás verde e preto), é o mais poderoso de todos. A forma com que as folhas são colhidas é que faz a diferença. A colheita é feita uma vez ao ano, antes das flores se abrirem e como não é fermentado (menos processado), conserva mais suas propriedades terapêuticas e é **composto de mais nutrientes potencialmente ativos**.

O chá branco é o que apresenta maior concentração de **polifenóis, catequinas e bioflavonóides (substâncias antioxidantes)** que ajudam neutralizar os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento celular e que previnem o câncer. Ajuda ainda a reduzir as taxas de colesterol ruim (LDL), prevenindo as doenças cardiovasculares (aterosclerose e infarto). Estudos mostram que o consumo diário de pelo menos três xícaras de chá branco, reduziu de maneira significativa o risco de ataques cardíacos. Além disso, assim como o chá verde, o branco possui **cafeína** o que acelera o metabolismo (**efeito termogênico**) e, conseqüentemente **umenta a queima do estoque de gordura**; tem ação desintoxicante e diurética, beneficiando pessoas com problemas de retenção hídrica, como é o caso dos hipertensos e mulheres no período pré-menstrual.

Os benefícios não param por aí; substâncias encontradas na *Camellia sinensis* ajudam também a prevenir cáries, têm ação antiinflamatória e antigripal, **ativam o sistema imunológico** e regeneram a pele.

Ainda não se comprovou o quanto exatamente o chá branco é mais eficiente do que o verde para emagrecer. Pesquisas indicam que a versão verde aumenta a queima de calorias em cerca de 4%.

Trata-se de uma bebida de baixa caloria, sendo ótima alternativa para quem busca algo saudável, natural, saboroso e prático. Seu sabor é doce e suave, que agrada aqueles que acham o chá verde amargo.

A colheita para a produção desse chá se realiza em apenas **dois dias por ano**. Por isso, é raro e caro. Pode ser encontrado em pó solúvel instantâneo, em cápsulas, em sachês e prontos para beber.

Na hora de compra, **prefira as folhas desidratadas** ou sachês industrializados aos já prontos para beber, assim, o sabor e as propriedades nutricionais se mantêm. No preparo dele quente (infusão), utilizar água mineral, pois a água de torneira que possui cloro pode alterar sabor, aroma e propriedades nutricionais. O ideal é tomá-lo logo após o preparo, fervendo por no máximo três minutos, pois o ar destrói parte dos componentes ativos.

O consumo ideal é de no **mínimo três xícaras** (ou copos) ao dia, quente ou frio, já que não perde suas propriedades na geladeira. No verão, cai bem com bastante gelo e algumas rodela de limão ou laranja. Evite apenas que ele seja tomado junto com as refeições, já que os taninos presentes em sua composição, podem diminuir a absorção de certas vitaminas e minerais, como o ferro.

A única contra-indicação é para as gestantes, que só devem ingerir a bebida com prévia autorização médica.

Consuma o chá branco ou verde a favor de sua beleza e saúde.



Anna Christina Castilho - Personal Diet

Atendimento e Consultoria Nutricional

F: (11) 99733073 ✉ annacastilho@uol.com.br