

Zelený čaj spaluje kalorie



V čem je zelený čaj výjimečný?

- Obsahuje látky, které účinně **brání tvorbě zubního kazu**
- Je **účinný při onemocnění dásní**
- **Přispívá k ochraně organismu před zhoubnými nádory**
- **Přispívá i ke snížení tělesné váhy**
- **Posiluje krevní stěny**
- **Snižuje cukr v krvi**
- **Zastavuje krvácení a zlepšuje hojení ran**
- Prokazatelně **snižuje hladinu cholesterolu v krvi**
- **Snižuje horečky**
- **Pomáhá při potížích s trávením**
- **Má protialergické účinky**
- **Chrání tělo před volnými radikály**
- **Pomáhá proti únavě**
- **Normalizuje střevní mikroflóru**

Užívání zeleného čaje prospějeme celému tělu a **oproti jiným čajům pití zeleného čaje působí jako prevence proti rakovině žaludku, jícnu, slinivky, tlustého střeva, prsu a prostaty.** Je prokázané, že **pití zeleného čaje působí proti vzniku metastází**

Navíc **pít zeleného čaje také pomáhá spálit 70 až 80 kilokalorií denně a také oddaluje proces stárnutí.**

Začínáme se zeleným čajem

Jako první doporučujeme navštívit specializovanou prodejnu, kde si můžeme **zakoupit kvalitní sypaný čaj na váhu**. Ten je totiž zpravidla kvalitnější než sáčekový a hlavně také oproti sáčkovanému máme přehled, jak čaj vypadá.

Jak správně připravit zelený čaj?

Příprava čaje není vůbec složitá, jak by se na první pohled mohlo zdát zdát.

1 až 2 čajové lžičky sypaného zeleného čaje **zalijeme vodou, která předtím vařila, ale v době zalití má teplotu okolo 70 až 80 °C**. Doporučená **doba prvního louhování se pohybuje od 30 vteřin do 3 minut** – podle druhu zeleného čaje. Při dalších nálevech se doporučuje zvýšit teplotu vody nebo prodloužit dobu louhování.

Nikdy však nezaléváme zelený čaj vařící vodou, a to z toho důvodu, že zelený čaj uvolní do vody více tříslovin a čaj tím zhořkne. Naopak při příliš studené vodě se vonné a chuťové složky neuvolní a zelený čaj má pak naopak mdlou a nevýraznou chuť.

Kolik zeleného čaje můžeme vypít?

Doporučuje se pít **2 až 3 šálky zeleného čaje denně**. Nadměrná konzumace čaje může vést k poškození jater a ledvin, proto i zde platí, že nic se nemá přehánět.

Těhotné, kojící ženy a malé děti by měly pít až druhý nálev zeleného čaje protože je v něm není tak velký obsah kofeinu a taninů.

Co obnáší čajový obřad?

Obřad čaje je japonské specifikum přetrvávající v povědomí Japonců již několik staletí. Také pro Evropana je obřad čaje událostí, která obohatí nejen jeho chuťové pohárky, ale přinese mu i další pocitové zážitky. Náš **článek o historii čajového obřadu a o tom, jak čajový obřad probíhá** si můžete přečíst **ZDE**