

Čaje oolong posilují srdce a imunitu



Co je oolong?

Oolong (Wu-lung - z čínštiny) jsou **čínské čaje, které můžeme také označit jako polozelené či žlutozelené**. Tento druh není tak rozšířený jako některé jiné druhy čaje, ale rozhodně to neznamená, že by vám jeho pití nepřineslo příjemný prožitek. Oblíbený je i s různými příchutěmi.

Pro čaj oolong je charakteristická nasládlá chuť, ale oolong je druh čaje s velkým záběrem chutí, takže záleží na tom, jaký konkrétní čaj si vyberete. Jednotlivé druhy se liší také oxidací a způsobem zpracování. **Jeho lístky jsou buď volně zohýbané či pevně svinuté do malých kuliček.**

Listy čajovníku pro oolong se sbírají pouze v době své plné zralosti. Následně se lístky čaje nechávají zavadnout na slunci a poté se přistupuje k polofermentaci.

Některé konkrétní druhy čaje oolong

Z konkrétních druhů čaje oolong si uvedme alespoň některé:

- **Tie Guan Yin: Je to snad nejznámější oolong.** V českém překladu se s ním můžeme setkat pod názvem „Železná bohyně“. Charakteristická je pro něj delší oxidace. Díky tomu získává čaj **příjemné kouřové aroma**.
- **Formosa Cui Yu:** Jde o oolong pocházející z Tchaj-wanu. **Jeho lístky jsou zelené a granulovitě svinuté.**

Formosa Cui Yu má žlutý nálev a jemné květinové aroma.

- **Dong Fang Mei Ren:** Má **podlouhlé srolované listy, světlohnědý nálev a jemnou nasládlou chuť s tónem karamelu.**
- **Wen Shen Bao Zhong:** Tento aromatický oolong se hodí pro celodenní popíjení. Pochází z Taiwanu. Osloví vás jeho **plná a hutná chuť.**
- **Shui Hsien:** Prodává se **ve formě pokroucených proužků mající tmavě hnědou barvu.** Nálev je oranžovohnědý a **chutí vám bude připomínat orchideje**

Účinky čaje oolong

Čaj oolong, stejně jako jiné druhy čaje, **má pozitivní účinky na náš organismus díky antioxidantům.** Ty v těle **ničí volné radikály, které mohou způsobovat různé nemoci**

Kromě toho oolong obsahuje **další prospěšné látky. Z vitamínů to jsou A, B, C, E a K a z minerálů stojí za zmínku draslík, vápník, karoten atd.**

Oolong pomáhá snižovat obsah tuků v krvi, posilovat činnost srdce a pozitivní vliv má také na trávicí soustavu, imunitní systém a urychlení metabolismu. Tím podporuje spalování tuků.

Oolong je jedním ze základních druhů čaje. Dalšími jsou především čaj černý, zelený a bílý. Jaký zachutná nejvíce vám?