

## CHÁ VERMELHO

*(Camellia sinensis)*



É uma árvore originária do Sudeste Asiático, China e Índia, sendo muito cultivado em países com clima ameno e úmido. Apesar de ser amplamente encontrada em países como Índia, Sri Lanka, Geórgia e Japão, a *Camellia sinensis* de melhor qualidade é a cultivada na China.

As folhas contêm vitamina C, vitaminas do complexo B, cafeína, polifenóis e taninos.

### Quais os benefícios do Chá vermelho?

- Acelera o metabolismo do fígado;
- Ajuda no emagrecimento;
- É um potente antioxidante (previne envelhecimento precoce);
- Favorece a redução do colesterol;
- Reduz inchaços e retenção hídrica;
- É desintoxicante, usado em tratamentos de beleza;
- Pode ser antidepressivo;
- Facilita a digestão.

### Quais os efeitos colaterais dessa erva?

Pode gerar insônia devido a presença de cafeína e o excesso pode causar Câncer de Esôfago. Em primeira instância essa ligação foi atribuída às altas temperaturas que os chás são consumidos e, em segundo lugar, pela presença de Taninos catequicos condensados.

## **O Chá vermelho pode interagir de forma negativa com outro nutriente?**

Os taninos presentes em sua composição podem interferir na absorção de nutrientes, como por exemplo o ferro, o que por um período prolongado pode levar o indivíduo à Anemia.

## **Quais as contra-indicações do consumo desse chá?**

É contra-indicado na gravidez e lactação, a cafeína pode atravessar a barreira placentária e, também pode ficar presente em pequenas quantidades do leite materno. Além disso, não deve ser consumido, sem orientação de um profissional, por pacientes hipertensos, com úlcera gástrica e diabetes.

## **Como podemos consumir o Chá vermelho?**

Essa erva pode ser consumida sob a forma de chá, cápsula ou mesmo na versão solúvel, com aromatizantes de frutas.

## **Para ter os benefícios citados acima, quanto deve-se consumir do Chá vermelho?**

Se for sob a forma de chá, de 3 a 5 xícaras por dia.

No caso de cápsulas, não exceda 1000 mg/ dia e sempre procure orientação prévia de nutricionista.

No caso de versão solúvel, use o método de diluição apresentado na embalagem e consuma de 3 a 4 copos de 200mL por dia (nesses casos, podem ser usados com água quente ou fria).

### **Curiosidades**

- O ideal é consumir essa erva ao longo do dia;
- Para melhorar a digestão e potencializar o emagrecimento, misture o Chá vermelho com suco natural de abacaxi;
- Não use adoçante ou açúcar refinado no chá, pois seus benefícios podem ser reduzidos;
- Evite tomar o Chá vermelho após às 18:00 para não afetar no sono.