

TÉ BLANCO



¿Sabías que...

a pesar de contener menos cafeína, esta bebida no debe ser consumida por mujeres embarazadas o que estén dando el pecho, o por personas con problemas de presión alta, úlceras gástricas, diabetes e insomnio?

El té blanco es una infusión de té de hojas jóvenes (capullos nuevos que han crecido) que no han sufrido los efectos de la oxidación. Los capullos pueden estar protegidos de la luz del sol para prevenir la formación de clorofila.

El té blanco proviene de la planta *Camellia sinensis*, la misma que produce el té verde y el té negro. Esta bebida se caracteriza por su potente acción antioxidante, sobre todo porque posee grandes cantidades de catequinas, un tipo de polifenoles.

Beneficios

La oxidación del ADN de las células aumenta las probabilidades de cáncer, de ahí la importancia de la acción antioxidante de las catequinas presentes en el té blanco. De entrada, el té blanco contiene propiedades que superan a las del té verde en la prevención del cáncer de colon y también una mayor cantidad de antioxidantes que otros té. Entre todos los té, el blanco es el que presenta una mayor concentración de polifenoles, entre otros antioxidantes. Esas sustancias ayudan a neutralizar los radicales libres, responsables del envejecimiento celular.

Las catequinas también son capaces de reducir los procesos inflamatorios, por eso, esta bebida puede ser buena para quién tiene artritis inflamatoria, disminuyendo la velocidad de desarrollo del cartilago articular.

Dado que la oxidación excesiva de las neuronas favorece la aparición de enfermedades cerebrales degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, el té blanco también es capaz de prevenir estas enfermedades, gracias a la fuerte acción antioxidante de las catequinas. Debido a estas propiedades, el té blanco contribuye también a disminuir el colesterol malo (LDL) y, en consecuencia, a bajar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, proporciona una sensación de bienestar y relajación, evitando la oxidación excesiva de la retina (la capa de tejido más interna del fondo del ojo que transforma la luz y las imágenes en señales nerviosas, y que después son enviadas al cerebro), causa de la degeneración macular que compromete a la visión.

Para terminar, ayuda a adelgazar. La principal sustancia responsable de la pérdida de peso, y que está presente en el té blanco, es la cafeína. Esta tiene un efecto termogénico, que eleva el gasto energético del cuerpo aumentando el calor.

FOLLOW US





¿Sabías que...

Estudios realizados en el College of Health and Human Science, en EE. UU., muestran que el té blanco posee niveles más altos de catequinas en comparación con otros té. Esto significa que el té blanco destaca por tener una fuerte acción antioxidante.

Propiedades

La principal diferencia entre el té blanco, verde y negro está en la fase de recogida y en la forma de preparación.

El té blanco se produce a partir de hojas nuevas y brotes, la parte más noble de la planta, que se recogen antes de que las flores se abran. El tono plateado de estos brotes y hojas hizo que la bebida recibiese el nombre de té blanco. La planta no pasa por el proceso de fermentación y por eso cuenta con menor cantidad de cafeína y una acción antioxidante más fuerte. Los procesos para preparar la planta son la vaporización parcial y el secado al aire con luz natural.

Además de las catequinas (un tipo de polifenoles que son potentes antioxidantes), otra sustancia presente en el té blanco es la L-Teanina. Se trata de un aminoácido que tiene efectos en el cerebro y favorece el aumento de los niveles de ácido gamma-aminobutírico (GABA), dopamina y serotonina, neurotransmisores relacionados con la sensación de relajamiento y bienestar.

Este té también tiene cafeína, aunque en cantidades menores que el té verde y negro. La cafeína tiene un efecto estimulante, aumenta la buena disposición y disminuye la somnolencia y la fatiga. También ayuda a adelgazar gracias a su acción termogénica, que aumenta el gasto energético del cuerpo.



¡Que aproveche y buena cosecha!

Referencias bibliográficas:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Chá_branco

<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/17375-cha-branco>

<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-cha-branco/>

<http://querosaude.com.br/cha-branco-beneficios-e-receitas/>

FOLLOW US

