23 Μαΐου 2014

Το πράσινο τσάι και τα οφέλη του.

/

Το πράσινο τσάι είναι τώρα το δεύτερο πιο δημοφιλές ρόφημα που καταναλώνεται σε όλο τον κόσμο μετά το νερό.
Έχει πολλά ευεργετικά συστατικά τα οποία τον έχουν κάνει πολύ γνωστό.

Αυτά είναι τα άμεσα πλεονεκτήματα του πράσινου τσαγιού:

1. ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου. Τα αντιοξειδωτικά που υπάρχουν σε αυτό το τσάι είναι πολύ αποτελεσματικά και πολύ πιο ισχυρό από οποιοδήποτε άλλο αντιοξειδωτικό.

2. ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ: Μειώνει τον κίνδυνο οποιουδήποτε καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικών επεισοδίων.Επίσης, μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο σώμα.

3. ΑΝΤΙ ΓΗΡΑΝΣΗ: Αυτό το τσάι περιέχει πολυφαινόλες, ένα είδος αντιοξειδωτικό, που βοηθά τον οργανισμό να καταπολέμηση τις ελεύθερες ρίζες. Αυτό με έναν τρόπο βοηθά στη μακροζωία της ζωής σας.

4. ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ: Αυτός είναι ο κύριος λόγος που το αποτελεί σαν ρόφημα με τη μεγαλύτερη κατανάλωση.Βοηθά το σώμα να χάσει το επιπλέον βάρος με φυσικό τρόπο. Βοηθά στο κάψιμο του λίπους και μείωση των θερμίδων.

5. ΔΕΡΜΑ: Η τα αντιοξειδωτικά σε αυτό το τσάι βοηθούν το σώμα να

προστατεύτει από τις αρνητικές συνέπειεςτων ελεύθερων ριζών.

6. ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ: Το πράσινο τσάι μπορεί να βοηθήσει πολύ στη μείωση του κινδύνου της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.Προστατεύει το χόνδρο καταστρέφοντας τα ένζυμα που επιτίθενται στο χόνδρο.

7. ΟΣΤΑ: Τα φύλλα του πράσινου τσάι είναι πλούσια σε περιεκτικότητα σε φθόριο. Αυτό βοηθά το τσάι για να κρατήσει τα οστά σας πολύ ισχυρά. Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού καθημερινά μπορεί να βοηθήσει στηνβελτίωση και τη διατήρηση της πυκνότητας των οστών σας.

8. ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ: Το πράσινο τσάι μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης σας. Διατηρεί επίσης την τέλεια αναλογία της καλής και της κακής χοληστερόλης.

9. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: Εμποδίζει την κυκλοφορία και τη ροή της γλυκόζης στα κύτταρα και αυτό βοηθά να αποτρέψει το σώμα σας από την παχυσαρκία.

10. ΔΙΑΒΗΤΗΣ: Ενισχύει το μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων στον οργανισμό. Έτσι, εμποδίζει τηναύξηση του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα.

11. ΗΠΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟΣ: Το τσάι αυτό βοηθά τους ασθενείς με χειρουργικές επεμβάσεις μεταμόσχευσης στη μείωσητων πιθανοτήτων οποιουδήποτε αποτυχία σε μεταμόσχευση. Απομακρύνει τις ελεύθερες ρίζες απο τα λιπαράκύτταρα.

12. ΥΨΗΛΗ ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ: Ελέγχει την αγγειοτενσίνη η οποία ελέγχει την αρτηριακή πίεση. Ως εκ τούτου,μειώνει τον κίνδυνο της υψηλής πίεσης του αίματος και τα προβλήματα που προκύπτουν από την αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

13. ΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ: Η παρουσία του κατεχίνη σε αυτό το τσάι βοηθά να καταστρέψει τα βακτήρια που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση.

14. ΑΝΟΣΙΑ: Η παρουσία της flavanoid και αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας συστήματος.

Πηγή: eksypnes-symboules.blogspot.gr