

## 7 πολύ καλοί λόγοι για να πίνετε πράσινο τσάι κάθε μέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

**globe** Οι επιστήμονες συμφωνούν: το πράσινο τσάι έχει ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό και συνιστούν μέχρι και 3 φλυτζάνια την ημέρα.

Τα περισσότερα οφέλη του πράσινου τσαγιού οφείλονται στην επιγαλλοκατεχίνη που περιέχει. Φροντίστε να καταναλώνετε παγωμένο πράσινο τσάι και το καλοκαίρι (απλά φτιάξτε τσάι με τον κλασικό τρόπο με βραστό νερό, αφήστε το να κρυώσει και προσθέστε πάγο και αν θέλετε και λεμόνι ή λάιμ και αρωματίστε με φύλλα δυόσμου) και μην ανησυχείτε περιέχει λιγότερη καφεΐνη από τον καφέ. Δείτε τα 7 πιο σημαντικά οφέλη του πράσινου τσαγιού.

- 1.** Εμποδίζει τη συσσώρευση χοληστερόλης στις αρτηρίες και βοηθά στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου.
- 2.** Περιέχει επιγαλλοκατεχίνη που δρα αποτελεσματικά κατά των βακτηρίων που βρίσκονται στο στόμα και είναι υπεύθυνα για οδοντικές βράβες
- 3.** Το πράσινο τσάι έχει ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες. Πρόσφατη έρευνα έδειξε πως η επιγαλλοκατεχίνη ανέστειλε τον μεταβολισμό των καρκινικών κυττάρων σε όγκους του μαστού επίσης μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Cancer Prevention Research, δείχνει ότι η επιγαλλοκατεχίνη καταστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων στον πνεύμονα. Τέλος έρευνες δείχνουν πως το πράσινο τσάι καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα του προστάτη και αναστέλλει τον καρκίνο του παχέος εντέρου.
- 4.** Βοηθά στην προστασία του δέρματος από την ζημία που επιφέρει η υπεριώδης ακτινοβολία.
- 5.** Όχι μόνο βοηθά στη διάσπαση του λίπους, αλλά η επιγαλλοκατεχίνη αυξάνει το ρυθμό με τον οποίο το λίπος «καίγεται» στο σώμα μας και ενεργοποιεί τα γονίδια καύσης του λίπους της κοιλίας επιταχύνοντας την απώλεια βάρους κατά 77%.

**6.** Η επιγαλλοκατεχίνη βελτιώνει την χρήση της ινσουλίνης στο σώμα για την αποτροπή αύξησης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, που μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, ευερεθιστότητα και επιθυμία για ανθυγιεινά τρόφιμα.

**7.** Επειδή είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό μπορεί να εμποδίζει την πρόκληση βλαβών στο δέρμα και τις ρυτίδες. Η επιγαλλοκατεχίνη φαίνεται να είναι 200 φορές πιο ισχυρή από τη βιταμίνη E, στο να καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες που δημιουργούν προβλήματα στο δέρμα. Οι ελεύθερες ρίζες αντιδρούν με τα υγιή κύτταρα του σώματος, προκαλώντας ζημιά και επομένως, μειώνοντας τον αριθμό τους, μειώνουμε και τις ρυτίδες, αλλά και άλλα σημάδια γήρανσης.

**Πηγές:** mag.sigmalive.com- [cytoday.eu](http://cytoday.eu)