



7 razones para relajarse con una taza de té caliente

Nutrición, 13/02/2021



Si está atrapado en la casa debido a un vórtice polar, una taza de té caliente es lo que necesita.

(Dato curioso: ¡enero es el mes nacional del té caliente!)

El té es la segunda bebida más consumida en el mundo, detrás del agua, y alrededor del 80% de los hogares estadounidenses compran té, según la Asociación del Té de EE. UU.

En un día frío, ¿qué es mejor que acurrucarse para ver una buena película y un ponche caliente hecho con sidra de manzana y té rooibos?

El té es más que pura comodidad en una taza.

Ciertos tipos de té caliente también pueden ofrecer beneficios para el bienestar, según Bansari Acharya, M.A., R.D.N.

Esto es lo que hace que valga la pena preparar té caliente en cualquier época del año, y que valga la pena celebrarlo ahora mismo:

1. Tantas variedades para probar

Un hecho sorprendente sobre el té es que los tés negro, verde, oolong, oscuro y blanco provienen de la misma planta, *Camellia sinensis*.

Las diferencias entre ellos se deben al procesamiento y la oxidación.

Por supuesto, también hay una amplia variedad de tés de hierbas, desde menta y manzanilla hasta jengibre e hibisco.

2. Perfecto para cualquier momento del día

¡Siempre es la hora del té! "Puede beber té caliente en cualquier momento del día", dice Joelle Malinowski, R.D., C.D.E., C.D.N., de la Academia de Nutrición y Dietética del Estado de Nueva York.

Sin embargo, es mejor consumir tés con cafeína, como el negro y el verde, temprano en el día para evitar alterar su ciclo de sueño.

"Otros tés sin cafeína se pueden disfrutar en cualquier momento del día", dice Acharya. Cuando esté cansado del agua pura y simple, prepare una taza de té caliente para mantenerse hidratado.

3. Toneladas de beneficios para el bienestar

Los estudios han encontrado que el té tiene muchos beneficios para la salud. El té verde contiene específicamente muchos compuestos similares a los antioxidantes, incluido EGCG (galato de epigallocatequina) y también puede ayudar a apoyar la pérdida de peso.

Los tés de hierbas pueden ofrecer sus propias ventajas. Por ejemplo, "el té de jengibre es excelente para las náuseas y las náuseas matutinas", dice Malinowski.

4. Tazas o tazas de té frescas

Mejore su juego de hacer té con una tetera para preparar tés de hojas sueltas o un juego de tazas y platillos de té arty o vintage.

O, si prefiere tomar té en una taza de gran tamaño, obtenga una con una cita inspiradora para motivarlo o inspirarlo. Una taza y algunos tés especiales también son un buen regalo para un amigo.

Dependiendo de su estilo personal y de los tipos de tés favoritos, hay toneladas de artículos de té para animar su cocina, desde hervidores eléctricos con infusores de té hasta juegos de té japoneses y tazas de viaje y garrafas reutilizables, perfectas para caminar o acampar.

5. Lattes de té creativos

Explore diferentes formas de beber té, como los lattes a base de plantas. Nuestro Latte de leche de manzanilla y lavanda es cálido y cremoso con un poco de Collagen Boost para beneficiar su piel y uñas.

Para una mezcla más picante, pruebe nuestro Golden Chai Coconut Milk Latte inspirado en el chai con una cucharada de Collagen Boost. Tiene una mezcla aromática de pimienta de Jamaica, nuez moscada, jengibre y canela, y cúrcuma que lo hace dorado.

6. Opciones de frío para las noches

"La manzanilla actúa como un sedante suave", dice Malinowski. Si está buscando una alternativa a una copa por la noche (ya que el alcohol puede interferir con el sueño), la manzanilla sola o en una mezcla de hierbas para dormir es una forma relajante de relajarse antes de acostarse.

7. Varias opciones

¿No te gusta el té caliente? Para una opción helada, mezcle nuestra Limonada Bevy de Fresa y Albahaca hecha con Bevy, un suplemento de té a base de plantas de 15 calorías formulado para ayudar a controlar los antojos y apoyar una pérdida de peso saludable.

Y a diferencia de los tés detox, Bevy no contiene laxantes.

Incluso puede tomar su té con un poco de chispa: el burbujeante Mint Lime Berry Bevy Splash tiene agua con gas para hacerlo efervescente y refrescante.

¡Salud por un mes de fiestas de té! Levante sus tazas durante el Mes Nacional del Té Caliente y disfrute de un té caliente recién hecho (o helado, si es necesario).