



## El té verde y sus beneficios

Nutrición, 17/10/2012



**¿Qué es el té verde?**

Los chinos fueron los primeros en descubrir el té, existen diferentes

tipos, y su principal objetivo siempre ha sido para promover una buena salud mental como corporal. El té verde es un té que ha pasado por una mínima oxidación durante su proceso de maduración. Este no es fermentado a diferencia del té negro. Las hojas se recogen frescas, luego pasan por un “tostado”, se enrollan, muelen y secan.

**¿Cuales son los beneficios del té verde? “Esta bebida tiene efectos positivos en los cinco órganos vitales, especialmente el corazón”.**

contiene elevados niveles de L-teanina, lo cual mejora procesos cognitivos como la memoria, atención, concentración y aprendizaje. Previene y controla algunas enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer. Calma la fatiga física como la emocional. Previene algunos tipos de cáncer. Ayuda en el tratamiento de artritis. Beneficia al tratamiento de esclerosis múltiple. Antioxidante: Impide la degradación de las membranas celulares mediante la neutralización de la propagación de los radicales libres. Ayuda al organismo a utilizar la grasa como fuente de energía y aumento el metabolismo. Reduce de colesterol LDL (malo) y aumenta el nivel del bueno. Disminuye los niveles de azúcar en la sangre por lo que ayuda en la diabetes. Previene la hipertensión. Posee efecto diurético ayudando a eliminar grasas y toxinas. Debido a su alto contenido en fluoruro previene la caries. Previene el mal aliento ya que ayuda a eliminar las bacterias de la boca. Evita la formación de coágulos en la sangre. Puede ser un excelente sustituto de jugos, gaseosas, bebidas mucho más azucaradas.