

## Ezért nagyon egészséges a fekete tea



A fekete tea az egyik legegészségesebb tea a világon, hasonlóan a zöld teához. Sokan kedvelik is, és jól is teszik, ha rendszeresen fogyasztják, mivel sok pozitív hatással van az egészségünkre nézve. A fekete tea olyan antioxidánsokat és egyéb tápanyagokat tartalmaz, melyek hozzájárulhatnak az egészségünk megőrzéséhez.

Nemcsak hazánkban, hanem világszerte egyre többen szenvednek cukorbetegségben. Kutatások igazolják azonban, hogy a fekete tea rendszeres fogyasztásával megelőzhető a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása. Ezt a hatást legfőképpen a gyógynövényben található katechinek hozzák létre.

A fekete teával kapcsolatban számtalan kutatást végeztek. Megállapították, hogy csökkentheti a petefészekrák kialakulásának kockázatát. A fekete teában található teaflavin nevű vegyület ugyanis megakadályozza a petefészek daganatos sejtjeinek növekedését és szaporodását.

A fekete tea nagyon gazdag antioxidáns vegyületekben, melyek sokféle betegséggel szemben jelenthetnek védelmet. Sok olyan környezeti és egyéb tényező létezik, melyek hatására elszaporodnak a szabad gyökök a szervezetben, roncsolják a sejteket és a szöveteket.

Mivel a szabad gyökök megzavarják a normál sejtműködést, így különféle, akár súlyos betegségek is kialakulhatnak. Ezt követően gyulladás keletkezik a szervezetben, ami pedig stresszt és komoly betegségeket indukálhat. Ha azonban rendszeresen fogyasztjuk a fekete teát, csökkenhet ezeknek a betegségeknek a kockázata.

Természetesen csak a fekete teában bízni nem érdemes, lényeges, hogy gyökeresen megváltoztassuk az életmódunkat, hiszen ahogy csodapirulák, úgy csodanövények sincsenek, viszont rendszeres fogyasztással sokat tehetünk az egészségünk megőrzése érdekében.

Az öregedés sok mindent hozhat magával, csökken a szervek teljesítőképessége és a működésükkel is gondok lehetnek. A csontjaink is öregszenek, csökken a sűrűségük és a tömegük, és ez akár csontritkuláshoz is vezethet. A fekete tea azonban pozitívan hat a csont sűrűségére, hiszen gazdag forrása a kalciumnak.

Mivel a fekete tea tele van értékes flavonoiddal, ezért jót tesz a szív egészségének is. Már napi egy csésze fekete tea elfogyasztása is csökkentheti a vesekő kialakulását, napi 3 csésze fekete tea pedig mérsékelheti a szívkoszorúér-betegség kockázatát.

A fekete tea L-teanint is tartalmaz, amely pozitív hatással van a kognitív funkciókra, azaz jót tesz a memóriának és a koncentrációnak egyaránt.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/ezert-nagyon-egeszseges-a-fekete-tea/>  
(Letöltés dátuma: 2021.03.04.)