

# A TEA ÉS A KÁVÉ HATÁSAI

## 1.Mennyi koffeint tartalmaz a nyugtató zöld tea és az élénkítő a fekete?

A tea a víz után a világon a második legtöbbet fogyasztott ital. S itt rögtön tisztázni kell, hogy a tea megnevezés szigorúan véve csupán a teacserjéből készült italt takarja, azonban abból is – a feldolgozás módjának köszönhetően – több mint 3000-féle tea létezik. Az egyes teák között a tealevél polifenoltartalmának oxidációs állapota alapján könnyen el lehet igazodni. A három legjelentősebb: a **zöld tea**, mely nem fermentált, fajtától függően zsenge levelekből, illetve érett hajtásokból készül; az **Oolong teát** félig fermentált, teljesen érett hajtásokból állítják elő; és a **fekete tea**, mely teljesen fermentált, általában egy rügyből és két levélből álló hajtás az alapja; továbbá meg kell említeni még a fehér-, a sárga- és a tömörített Pu-Erh teát. Egykor tiltották a teát, csempészték és a mai napig hamisítják ezt az élvezeti cikket, mely nemzeti kultúrák része a japán teaceremóniakon át a krikett mérkőzések hivatalos teaszünetéig.

A klasszikus [gyógyteák](#) és a **gyümölcssteák** mellett az elmúlt években új szereplőkkel bővült a teák felhozatala, gondoljunk csak a **rooibos teára** vagy a **maté teára**. Az egészségtudatos fogyasztó pedig egyre gyakrabban vásárol teát, de nem csupán a gőzölgő, csészében érkező teát fogyasztja, mely lehet szálas, prémium kategóriás vagy filteres, hanem jegesteát is, esetleg tea felhasználásával készült kozmetikumot ken magára, sőt az ínyencek a konyhában is sütnek-főznek vele. A tea világviszonylatban még mindig szárnyal, a fekete és a zöld tea kereskedelmében is szignifikáns növekedést várnak az elemzők. Egyszóval itt az ideje megismerni [a legnépszerűbb teaféléket](#), hogy legközelebb könnyedén tudjunk választani a kínálatból.

### Fekete tea és zöld tea

Jó tudni – mivel sokan tévhitben élnek e téren –, hogy a gyerekkorból jól ismert fekete tea és a felkapott, trendi zöld tea egyrészt **azonos növényből származik**, másrészt **mindkettő tartalmaz koffeint**. Viszont amíg a fekete tea előállítása során történik fermentáció, addig a zöld tea készítésekor a tea enzimeit inaktíválják. A feldolgozásból eredően tehát különbözni fog a nem fermentált zöld és a teljesen fermentált fekete tea a színében, a polifenolos vegyületeiben és számos más tulajdonságában.

Mindkét tea a koffein (korábbi nevén tein) mellett kis mennyiségben teobromint és teofillint is tartalmaz, továbbá egy **nyugtatóan ható**, csak a teában megtalálható L-teanin (etil-glutamin) nevű aminosavat is. A fekete teánál csökken a cserzőanyag és az L-teanin tartalom a feldolgozás során, a zöld teánál viszont a magas cserzőanyag tartalom miatt a koffein felszívódása és annak élénkítő hatása mérséklődni fog. Ezért **inkább nyugtató a zöld tea és élénkítő a fekete**.

A fekete- és a zöld tea koffeintartalma is igen tág határok között mozoghat a teakészítés folyamatán túl pusztán a teacserje fajtájától, a tealevél életkorától és egyéb, a fogyasztó számára adott tényezőktől függően. **A fekete tea koffeintartalma egy átlagos adagra (220**

**ml) vonatkoztatva 48.4 mg, a zöld teáé 33.2 mg.** Zöld- és fekete teából is van koffeinmentes változat, de ebben az esetben is számolni kell némi koffeintartalommal.

A fekete és a zöld tea rendszeres fogyasztásának [jótékony hatását számtalan kutatás igazolta](#), így aki napi szinten legalább egy csészével iszik, az elmondhatja, hogy nemcsak gondol a szívére és az érrendszerére, annak egészségére, hanem tesz is érte valamit. S közben néha hálával gondol a fekete tea teaflavinjaira vagy a zöld tea polifenoljai közül az epigallocatechin-gallátra (EGCG) és nyugodtan hátradőlve megtervezi, mikor tud majd elmenni futni. A rendszeres fekete vagy zöldtea-fogyasztás antioxidáns, antimikrobiális, kemopreventív vagy **gyulladásgátló hatása** sokat kutatott téma. A **szív- és érrendszeri betegségek, egyes daganatos megbetegedések kockázatának csökkentése** mellett még számos összefüggés kapcsán vizsgált pl. a neuroprotektív, az antidepresszáns, az elhízásellenes, az antidiabetikus, az öregedésgátló vagy a szájüregben és a bélrendszerben kifejtett hatása. Lényeges kérdés azonban, hogy egy adott felmérésben ki számít rendszeres fogyasztónak: néhol az, aki napi egy csészével iszik, míg másutt ennek a többszöröse szükséges.

#### **Teakészítés**

A zöld tea készítése hagyományos kínai metódus szerint úgy néz ki, hogy 80°C-os vízzel készítenek belőle forrázatot, majd ezt megismétlik még akár háromszor is, ugyanakkor fontos, hogy az első alkalommal csak egy percnél rövidebb ideig marad a tea a vízben. A zöld tea fogyasztásának másik tradicionális formája a matcha tea Japánban, amikor az árnyékban nevelt, finomra őrölt, élénkzöld tealevelet kevés forró (de nem forrásban lévő) vízzel egy ecsetszerű, bambuszból készített eszközzel elkeverik és kissé hígítva elfogyasztják. A matcha tea a katechinek igazi tárháza, háromszor annyi EGCG van benne, mint egy zöld tea forrázatban. Aki véralvadást gátlót szed, annak tudnia kell viszont, hogy a zöld tea és a matcha tea fogyasztása befolyásolja a véralvadást gátló hatását.

[A tea készítéséhez](#) frissen forralt lágy víz ajánlott, a vízforralóban maradt vizet ne forraljuk újra. Az előzőleg forró vízzel átöblített és így felmelegített teáskannába csészénként egy teáskanálnyi teafű (2 gramm) kerül és egy extra adag „jár a teáskannának” is. **A fekete teafüvet forrázást követően 3-5 percet javasolt áztatni, a zöld teát viszont nem lobogó forró vízzel kell leforrázni és 1-3 perc alatt kész.** A teát nem érdemes a javasoltnál hosszabb ideig áztatni, aki erősebb teát szeretne, az a teafű mennyiségét növelje. Aki tejjel inná a fekete teát, az a teát öntse a tejbe, mert a tej fehérjéi megkötik a csersavat, így csökkenthető a kesernyés íz.

*Forrás: [Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége](#)*

## 2. A tea segíti a szervezetet a különféle fertőzések ellen

**A zöld és fekete teafajták amerikai kutatók szerint erősítik az immunrendszert.**

A bostoni Brigham and Women's kórház kutató orvosai naponta több mint fél liter fekete teát itattak meg tizenegy kísérleti személlyel. Ennek következtében immunrendszerünk ellenállóbbnak mutatkozott a fertőzésekkel szemben., mint azoké, akik ugyanazon idő alatt kávéat ittak – derül ki a Proceeding of the National Academy of Sciences című amerikai szakfolyóiratban megjelent tanulmányból.

A teafogyasztókon elvégzett vérvizsgálatok kimutatták, hogy szervezetük ötször annyi baktérium-rezisztens proteint termelt, mint a kávéivóké. A kutatók szerint a fekete, a zöld, valamint a pekoe és az oolong teafajtában található L-Theanin nevű aminosav az emberi immunrendszer úgynevezett „gyilkos T-sejtjeit. Ezek a sejtek amolyan járőr funkciót töltenek be az emberi szervezetben, képesek felismerni és megtámadni vírusokkal fertőzött sejteket – áll az ATP jelentésében

(MTI)

## 3. A kávé és a tea is csökkenti a szívbetegségek kockázatát

A kávé- és a teafogyasztóknak sem kell aggódniuk a szívbetegségek és az ezek következtében fellépő halálozás miatt - írják új tanulmányukban az utrechti University Medical Center kutatói. A szerzők 37 514 személy kávé- és teafogyasztását mérték fel kérdőívekkel, majd 13 éven keresztül követték a résztvevőket.

Még a nagyobb mennyiségű kávé- és teafogyasztás is a szívbetegségek csökkent kockázatával hozható összefüggésbe - írják az Amerikai Szív Társaság kiadványában, az Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology című folyóiratban megjelent új tanulmány szerzői.

Yvonne T. van der Schouw és munkatársai kérdőíves formában mérték fel, hogy ki mennyi kávéat vagy teát szokott fogyasztani. A következő 13 évben nyomon követték, hogy a résztvevők közül hány személynél alakult ki szív- és érrendszeri betegség vagy az ezek következtében fellépő halál.

Ha valaki naponta hat csészenél több teát ivott, 36%-kal csökkent nála a szívbetegségek kockázata, azokkal összehasonlítva, akik naponta egy csésze teánál kevesebbet fogyasztottak. Ha valaki 3-6 csészével ivott naponta, akkor a kockázatcsökkenés még magasabb, 45 százalékos volt. A kávé esetében a napi 2-4 csészenyi kávéfogyasztás esetén 20%-os kockázatcsökkenés adódott (a két csészenél kevesebbet, illetve a négy csészenél többet fogyasztókkal összevetve). A halálozáscsökkenés ebben az esetben ugyan nem volt statisztikailag is jelentős mértékű, de a közepes mértékű kávéfogyasztásnál itt is csökkenés mutatkozott - írja az [EurekaAlert](#).

Az is kiderült, hogy a tea- és a kávéfogyasztás semmilyen módon nem befolyásolja a szélütés kockázatát. "A korábbi tanulmányok alapján már sejteni lehetett, hogy csökken a

szívbetegségek kockázat a tea- és kávéfogyasztással összefüggésben. A szélütéssel és a szívbetegségek miatti halálozással kapcsolatos eredmények eddig azonban nem voltak egyértelműek" - mondta van der Schouw. A kutatás hiányossága, hogy a résztvevők maguk számoltak be kávé- és teafogyasztásukról, és azt sem vizsgálták, hogy ki milyen teát iszik.

A szívbetegségek kockázatsökkenését a tea esetében az antioxidánsokkal (flavonoidok) lehet összefüggésbe hozni, ennek háttérmechanizmusa azonban még mindig nem tisztázott (erről részletesebben lásd további anyagunkat: [Sikerült bizonyítani a pisztácia szívvédő hatását](#)).

2010

## 4. Kiderült, mennyi kávé segít leginkább a szervezetünknek

2017.11

A naponta három csésze kávé fogyasztó embereknél alacsonyabb a korai halálozás és a szívbetegség kialakulásának kockázata, mint a nem kávézó társaiknál - állapították meg brit kutatók.

A több mint kétszáz korábbi tanulmány eredményeire épülő vizsgálat során az is kiderült, hogy a kávéfogyasztás a diabétesz, a májbetegség, az időskori elbutulás (demencia) és bizonyos ráktípusok kialakulásának alacsonyabb kockázatával is összefügg.

A szakemberek szerint napi három csésze kávé elfogyasztása van a legjobb hatással az egészségre, kivéve az állapotos vagy a csonttöresre fokozottan hajlamos nők esetében. Naponta több mint három csészenyi kávé elfogyasztása sem káros, ám a jótékony hatás ekkor már kevésbé szembetűnő.

Az angliai Southamptoni Egyetem közegészségügyi szakértőjeként dolgozó Robin Poole és kollégái különböző országokra kiterjedő 201 megfigyeléses, valamint 17 klinikai vizsgálaton alapuló tanulmány eredményeit összegezték.

A British Medical Journal (BMJ) című brit orvosi folyóiratban közölt tanulmányuk összefüggést mutatott a mindenfajta okból, köztük a szívbetegség miatt bekövetkező halálozás, a prosztatatarák, a méhbelhártya rák (endometriális rák), a bőr- és a májrák, a májzsugor (cirrózis), a 2-es típusú cukorbetegség, az epekő, a köszvény kialakulásának alacsonyabb kockázata és a rendszeres kávéfogyasztás között.

A kutatók elismerték, hogy mivel a tanulmányuk nagy részt megfigyeléses adatokra támaszkodik, ezért nem lehet biztos ok-okozati következtetéseket levonni belőle, ugyanakkor hozzátették, hogy vizsgálatuk alátámasztja közelmúltbeli tanulmányok eredményeit a kávéfogyasztás hatásairól.

•

[InfoRádió / MTI](#)

# Koffeinmentes élet: 10 pozitív hatással biztosan számolhatsz!

[Barbi](#)

2018. november 12.

***Ha azok közé tartozol, akik számára a „koffeinmentes” kifejezés szitokszó, nem vagy egyedül. Az utóbbi időben több kávét iszunk, mint valaha, ráadásul egy rakás más forrásból is rengeteg koffeint viszünk be – ezerrel pörög a matcha tea és az energiatital-biznisz is. Nem kérjük, hogy dobj el mindent, de azt igen: fontold meg, nem kávézol-e túl sokat.***

Gondolhatod: mi is szeretünk kávézni, legtöbbször még biztatjuk is magunkat: a kávéfogyasztás egy sor bizonyított [egészségügyi előnnyel](#) jár, serkenti az anyagcserét, sőt csökkenti az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát is, és így tovább. Én különösen a méregerős löketeket szeretem, lesült a bőr a képemről, amikor életemben néhány alkalommal koffeinmentest vagy [lájtos-habos](#) kapucsínót kértem.

De érdemes azt is megnézni, mi jó származik abból, ha abbahagyod a kávézást. A [Healthline](#) nyomán 10 olyan előnyt mutatunk, amit szinte azonnal érzel majd, ha leteszed a kávét.

## **Kevesebb szorongás**

Úgy érzed, mostanában többet szorongsz? Simán lehet, hogy a túl sok kávé az oka.

A koffein felpörget, ezért is nyúlunk hozzá, de azt talán nem tudtad, hogy stresszhormonok termelését is stimulálja, vagyis „ugrásra készen” tart. Mintha fel lennél húzva. Ez azzal járhat, hogy többet szorongsz, feszültebb és idegesebb vagy, szívdobogást kapsz, sőt akár még pánikrohamod is lehet.

Azok, akik eleve hajlamosabbak a stresszre és a szorongásra, észrevehetik, hogy a tüneteik rosszabbodnak, ha túl sokat kávéznak, sőt a [depresszióban](#) szenvedők is határozott állapotromlást vehetnek észre, ha túlzásba viszik a feketézést.

## **Jobb alvás**

A kávézási szokásaid az éjszakáidra is kihatnak. [Tanulmányok](#) igazolják, hogy a napi koffeinbevétel megváltoztathatja az alvási ritmust, nem pihentető alvást és napközbeni fáradtságrohamokat okozva. Ez különösen igaz, ha lefekvés előtt kevesebb mint 6 órával kávézol.

A kevesebb kávé nemcsak, hogy minőségibb alvást eredményez, de abban is segít, hogy [hamarabb](#) álomba merülj, miután lefeküdtél.

## Jobb táplálékfelszívódás

Ha nem kávézol, a tested jobban hasznosíthat bizonyos tápanyagokat, amint azoké, akik viszont igen – a kávéban található tannin negatívan befolyásolja például a kalcium, a vas és a [B-vitaminok](#) felszívódását.

Ez különösen igaz azokra, akik nagyon sok koffeint visznek be, rendszertelenül táplálkoznak, vagy az [idősebb korosztályhoz](#) tartoznak. Ha nem kávézol, segítesz a szervezetednek, hogy minden bevitt tápanyagot megfelelően dolgozzon fel.

## Egészségesebb és fehérebb fog

Nincs mit tagadni, a kávé és a tea [sárgítja, sőt barnítja](#) a fogakat. Ez megint a már fentebb említett tanninok miatt van: lerakódásokat okoznak és elszínezik a fogaid felszínét. A kávé [savassága](#) szintén roncsol, mert gyengíti a fogzománcot. Rendszeres kávézóként egyszer jó tippet kaptam a fogorvostól. Kávézás után (ha már minden ízében kiélvezted), öblöggess egy kis sima csapvízzel. Ez hathatós segítség az instant sárgulás ellen, és ott is kivitelezhető, ahol nincs módod fogat mosni.

## Kiegyensúlyozottabb hormonháztartás

A nők különösen jól jönnek ki abból, ha lejönnek a kávéról. A koffeintartalmú italok ugyanis befolyásolják az ösztrogénszintet, ráadásul nem is akárhogy. Egy [2011-es tanulmány](#) rávilágított, hogy 200 milligramm (kb. két csészében van ennyi) az ázsiai és fekete nők körében emelte az ösztrogénszintet, a fehér nők körében pedig valamelyest csökkentette.

Az ösztrogénszinttel nem jó játszani. Ha valamiért az endometriózis, a mellrák vagy a petefészekrák kockázati csoportjába tartozol, még inkább fontold meg, hogy érdemes-e a túl sok kávéval megzavarni a hormonháztartásodat. Plusz, azt se feledd, hogy a koffein egy sor [menopauzához](#) kapcsolódó tünetet súlyosbít.

## Alacsonyabb vérnyomás

A kávé érrendszerünkre gyakorolt hatása talán az egyik [legismertebb](#) negatívum. Nem függni a koffeintől: a vérnyomásodnak is jót tesz, mert kutatások igazolták, hogy a kávé emeli a vérnyomást, és az idegrendszerre is stimuláló hatással van, ráadásul a [túl sok kávé](#) (3-5 csésze naponta) összefüggésbe hozható a szív- és érrendszeri betegségekkel is.

## Függetlenség

Közismert tény, hogy a kávé hat a hangulatra. Ha azok közé tartozol, akikhez az első kávé előtt nem lehet hozzászólni, érted, miről beszélünk.

A koffein belenyúl az agy kémiaiájába, ezt nagyjából úgy teszi, mint a kokain – a koffein egyébként is megfelel jó néhány [drogkritériumnak](#) is. Azok, akik elhatározzák, hogy leteszik a kávé, egészen komoly elvonási tüneteket is tapasztalhatnak. Az, hogy meddig tart ez a kellemetlen állapot, attól függ, hogy mennyire voltál rajta az anyagon. Akár 9 nap is eltelhet, mire újra a régi önmagad leszel. Arra is számíts, hogy valahol a huszadik és ötvenedik óra között lesz a legnehezebb. Nem ijesztő, hogy ilyen nehéz lejönni a kávéról? Szerintem de. A legjobb, ha eleve megelőződ a [függő viszonyt](#).

## Kevesebb fejfájás

Nem kell, hogy teljesen letedd a kávé, hogy érezd, mennyire [hozzászoktál](#) már. Ha nagyon rajta vagy, már néhány óra múltán kicsinálhat, ha például nem volt módod legurítani a reggeli adagot. Valószínűleg hasogatni kezd a fejed, tompa és ingerlékeny leszel, és nem tudsz koncentrálni. Nem jó ennyire kiszolgáltatnod magad. Figyelj, mert a rendszeres és nagymértékű kávézástól simán kiépül ez a rossz mintázat!

## Egészséges emésztés

A túlzott kávébevitel az emésztésednek sem tesz jót. Azt már biztos tapasztaltad, ahogy a kávéfogyasztás székelési ingert vált ki. Ennek oka, hogy erősen [stimulálja a beleket](#). Ha túlzásba viszed a kávézást, hasmenés lehet a következménye, sőt a mértéktelen kávézás [refluxot](#) is okozhat.

## Szebben öregszel

Ha aggódsz az öregedés miatt, már meg se idd, ami előtted van. A kávé negatívan befolyásolja a [kollagén-anyagcserét](#), azt meg biztos tudod, hogy kevesebb kollagén=petyhüdtébb bőr. Ha túltolod a reggeli, déli, délutáni és esti kávé, ne csodálkozz, ha a bőröd az indokoltnál jobban öregszik. Persze van olyan dolog is, aminek csak jót tesznek az évek. Ez a jazz standard például csak jobb és jobb, ahogy öregszik az ember.

## Ki aggódjon nagyon?

Nyugi, nem azt mondjuk, hogy egyet sem ihatsz meg. A visszafogott kávézás, mondjuk, egy-egy csésze naponta még rendben van, legalábbis legtöbbször. Mert vannak olyanok is, akiknek egyáltalán nem kellene élniük vele.

- Ha várandós vagy, szoptatsz, alap, hogy nem viszel be semmi olyat, amiből a babának nem adnál. Azt viszont nem mind tudjuk, hogy azoknak is tartózkodniuk kellene tőle, akik teherbe szeretnének esni. A koffein növeli a [vetélés kockázatát](#), és csökkenti a [teherbeesés esélyét](#).
- Azok, akik hajlamosak a stresszre, vagy épp depresszióval küzdenek, tüneteik [rosszabbodását](#) tapasztalhatják, ha sokat kávéznak. Ők jobb, ha távol maradnak a fekete italtól.
- Ha van valamilyen emésztőrendszeri problémád, a koffein könnyen olaj lehet a tűzre. Ez különösen igaz akkor, ha refluxod, [cukorbetegséged](#), IBS-ed vagy köszvényed van. Légyszi, ne kávézz!
- Mindig ellenőrizd le a betegtájékoztatót, hogy láthasd, [hogyan hat](#) a kávéfogyasztás az adott szerre. Egyes antidepresszánsok, asztmagyógyszerek és antibakteriális szerek nagyon nem szeretik a koffeint.

A kávéról lejönni nem könnyű, és ha ésszerű keretek között csinálod, nem is feltétlenül muszáj. Az ipari mértékű fogyasztással viszont mindenképpen fel kellene hagynod, ha nem szeretnéd az egészségedet kockáztatni. A leszokás nehéz óráiban gondolj arra, milyen jó, hogy nem az [energialokra](#) csavarodtál rá.

# Cseréljük le a kávéét, ha ezt tapasztaljuk

2019.01.08.

**Kávéfogyasztóként semmi sem tesz boldogabbá, mint az első csésze forró (vagy épp jeges) kávé. Vannak, akik az ízéért is rajonganak, míg mások inkább csak a koffein miatt fogyasztják. Aztán pedig végre energiától duzzadóan indíthatják a napot. Na, de mi van ezen túl? Milyen hatással van a kávé a testre?**

A legtöbb tanulmány megállapította, hogy a [kávé](#) nem káros az egészségre – mindaddig, amíg túlzásba nem vesszük a fogyasztását.

Több mint hat kávé naponta azért már összefüggésbe hozható a szívbetegségek, a stroke és a 2-es típusú cukorbetegség kockázatával.

**A lényeg: nem kell lemondanunk a kávéról, elég ha figyelünk a mértékletességre.**

Ám vannak kávéfogyasztók, akik kellemetlen tüneteket tapasztalnak, mint a gyomorproblémák vagy a remegés. Mi lehet ennek az oka?

***Beszéljünk a koffeinről***

Mindannyiunk teste és szervezete más, ami azt jelenti, hogy mindenki máshogy bontja le a koffeint. Tehát vannak, akik ebéd után még megisznak akár két csésze kávé is, este mégis vígan alszanak, míg másoknak már a reggeli kávé is sok.

**Addig nem lehet tudni, hogyan reagál a test a kávéra, míg ki nem próbáljuk.**

Ha pedig jelentkezik a remegés, az álmatlanság, a gyomorproblémák, esetleg azt érezzük, hogy kiugrik a szívünk, tudjuk mit kell tenni: kevesebb koffeint kell bevinni.

**A koffeinnek számos fiziológiai hatása van. Az egyik, hogy stimulálja a szimpatikus idegrendszert, hogy adrenalint termeljen**

– mondja [Tamar Samuels](#) táplálkozási szakértő.

**Az adrenalin megnöveli a vérnyomást, a pulzusszámot, a légzés sebességét, amelyek hozzájárulnak a kellemetlen izgalmi állapothoz.**

Minél magasabb a kávé koffeintartalma, annál valószínűbb, hogy ezeket a tüneteket tapasztaljuk.

***Mi a helyzet a savassággal?***

A gyomorproblémák hátterében bizony a [savtartalom](#) áll.

**Amennyiben gyulladás van a nyelőcsőben vagy a gyomorban, különösen érzékenyen reagálhatunk a magasabb savtartalmú italokra, mint a kávé. Ez égő érzést okozhat az érzékeny szövetek esetén**



– mondja Samuels.

**Az egyik tanulmány megállapította, hogy az eszpresszó, a francia pörkölésű és egyéb sötét pörkölésű kávék kevésbé irritálják a gyomrot, mert a pörkölés során N-metilpiridinium keletkezik, amely gátolja a gyomorsavtermelést.**

### ***Az ízesítés dolga***

Egyáltalán nem mindegy, hogyan isszuk a kávékat. Például, ha sok tejet öntünk hozzá, az növeli a savasságot.

**A cukor, a vaj, az MCT-olaj hozzáadása is jól hangzik, sőt az MCT fokozza az anyagcserét, ám emésztési zavarokat is okozhat.**

A cukor pedig hozzájárul a súlygyarapodáshoz és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásához.

### ***A kávé alternatívái***

Abban az esetben, ha nem tapasztalunk semmilyen rendellenes hatást a testünkben a kávénak köszönhetően, akkor megnyugodhatunk. Ám amennyiben igen, és lecserélnénk a kávékat valami másra, bátran tegyük meg.

Számos más ital van még, amely szintén élénkítő hatással bír, természetes és jólesik a fogyasztása.

#### **1. Matcha tea**

A matcha porrá őrölt tealevelekből készült tea. Már két kanál is elég belőle, hogy energiától duzzadóan induljon a reggel.

Ráadásul: lassan szívódik fel, ezért hosszú ideig élvezhetjük a hatását. Emellett antioxidánsokban gazdag, és még az immunrendszert is erősíti.

#### **2. Zöld turmix**

A turmixok eléggé elterjedtek az utóbbi időben. Bár nem is csoda, hiszen fogyasztásuk erősen ajánlott. Persze ebben az esetben sem mindegy, mi kerül a poharunkba. Azok, akik egyébként utálják a zöldségeket, a turmix egy jó alternatíva lehet: egy kis saláta néhány darab kivivel, és voilá!

**A zöld leveles zöldségek tele vannak vitaminokkal és ásványi anyagokkal.**

Ilyen a spenót, a brokkoli, a petrezselyem és a zellerszár.

A legjobb a zöld turmixokban, hogy az ízlésünkhöz igazíthatjuk őket.

#### **3. Kókuszvíz**

Hidratál és energetizál, önmagában és más italokhoz keverve is ihatjuk. Természetes cukortartalma miatt naponta csak egy pohár fogyasztása ajánlott.

# Cukorbetegséghez vezethet a zöldteafogyasztás

[Hegyeshalmi Richárd](#)

2019.01.08. 09:03

Egy nemzetközi tanulmány összefüggést talált a zöldteafogyasztás és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata között kínai felnőtteknél.

A kutatók két 1996-ban elkezdett tanulmány, a Shanghai Women's Health Study (SWHS) és a Shanghai Men's Health Study (SMHS) csaknem 120 ezer résztvevőjének adatait elemezték. A két tanulmány adatait rendszeresen felhasználják a rák és egyéb krónikus betegségek hátterében álló genetikai és más biomarkerek, valamint az életmódból fakadó kockázatok vizsgálatára.

Az alanyok egyike sem küzdött diabétesszel a tanulmány kezdetén és mindannyian részletes információkkal szolgáltak teafogyasztási szokásaikról.

A kínai Fudan Egyetem, az amerikai Vanderbilt Egyetem és más kutatóintézetek szakemberei mind a női, mind a férfi alanyoknál a 2-es típusú cukorbetegség fokozottabb kockázatát mutatták ki nagyobb mennyiségű zöld tea fogyasztása esetén.

Az International Journal of Epidemiologyban publikált tanulmányban a kutatók megjegyezték, hogy a zöldteafogyasztás és a 2-es típusú cukorbetegség közötti összefüggést nem befolyásolja az elhízottság vagy a dohányzás. A szakértők szerint további tanulmányokra van szükség, hogy megértsék az összefüggés hátterében álló mechanizmust, de úgy vélik, a tealeveleken maradó rovarirtószerek szerepet játszhatnak a dologban.

Az elmúlt években a zöld tea nagy népszerűsége tett szert, mint egészséges innivaló, de a kutatók egymásnak ellentmondó eredményeket publikálnak a fogyasztása és a 2-es típusú cukorbetegség kapcsolatáról:

Egy 2006-os japán tanulmány azt mutatta ki, hogy azoknál, akik naponta legalább hat csészenyi zöld teát fogyasztanak, 33 százalékkal alacsonyabb a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása, mint azoknál, akik heti egy vagy kevesebb csészével isznak.

Egy 2007-ben megjelent dél-koreai tanulmány szerint viszont a cukorbetegeknek kevesebb zöld teát kellene fogyasztaniuk, mivel állatokon végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy a zöld tea nagy mennyiségű fogyasztása növelheti a vércukorszintet a diabéteszes patkányoknál.

**Hogyan hat a tea? Nemcsak stroke és infarktus ellen jó, de az életet is meghosszabbítja**

# A hosszabb élet titka lehet a tea fogyasztása a kutatók szerint.

- **Tamás Katalin**
- 2020.01.26.

A rendszeres teafogyasztás az eddig ismerteknél is jótékonyabb hatással van az egészségre, és még az életet is évekkel meghosszabbítja - állítja egy, a European Journal of Preventive Cardiology című szaklapban publikált tanulmány.

A [kutatást](#) Kínában, több mint 100 ezer középkorú ember részvételével végezték nagyjából 7 évig, és arra jutottak, hogy heti legalább három csésze tea várhatóan 15 hónappal növeli meg az élettartamot. A kutatás alanyai a korábbiakban nem voltak érintettek infarktuszban, stroke-ban vagy rákbetegségben.

## Teázás a hosszú életért

Miután alcsoportok szerint is megvizsgálták az eredmény részleteit, összességében kiderült, hogy a rendszeres teafogyasztóknál a korai elhalálozás kockázata egyharmaddal alacsonyabb volt, mint azoknál, akik ritkán vagy soha nem isszák az italt.

Előbbiek a szívbetegséggel és a stroke-kal szemben is védettebbnek bizonyultak, a betegségek kockázata mintegy fele volt a teát nem fogyasztókhoz képest. A rendszeres teaivók az eredmények szerint átlagosan több mint egy évvel tovább élhetnek.

## A zöld tea a legjobb

A kutatók a teafajták közül egyértelműen a zöld teát hozták ki győztesnek, ennél kapták a legjobb eredményeket a szívelégtelenség és a stroke megelőzését illetően. A tanulmányban azt is leírták, hogy a jótékony hatás elsősorban a teában levő polifenol vegyületeknek köszönhető, amelyek védenek a szívbetegségektől és a magas vérnyomástól is.

Mivel azonban ezeket az antioxidáns vegyületeket a szervezet nem képes hosszú távon tárolni, a rendszeres fogyasztók sokkal jobban részesülnek a hatásából. A zölddel szemben a fekete tea a feldolgozása során sokat veszít antioxidáns-tartalmából.

Dr. Xinyan Wang, a pekingi Kínai Orvostudományi Akadémián zajló kutatás vezetője összegezve elmondta, hogy a teafogyasztással tehát kimutathatóan alacsonyabb a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a más okból bekövetkező korai elhalálozás kockázata - a legerősebb hatással pedig a zöld tea, annak is a hosszú távú, rendszeres fogyasztása bír.

A zöld tea antioxidáns polifenoltartalma egyébként a szabad gyököket is képes megkötni, ezáltal még a C- és E-vitaminoknál is sokkal erősebb sejtvédő hatása van. Érdekes gyakran fogyasztani, ráadásul a fogyókúrát is [sokkal hatékonyabbá teszi](#).

## Kávé helyett is beválnak

Ha a kávé bántja a gyomrod, érdemes lehet leváltanod a reggeli ébresztőitalt. Néhány élénkítő hatású teával garantáltan kipattan a szemed.

