



## Τσάι Oolong

Το τσάι Oolong είναι ένα από τα λιγότερο γνωστά τσάγια. Προέρχεται από την Κίνα πριν από αιώνες, και μέχρι σήμερα είναι γνωστό για την πλούσια γεύση και τις ευεργετικές ιδιότητες. Το τσάι Oolong, όπως το [πράσινο τσάι](#), το μαύρο τσάι, το [άσπρο τσάι](#) και το [τσάι Pu-erh](#) γίνονται από το φυτό του τσαγιού (με βοτανική ονομασία – Camellia Sinensis), το οποίο είναι εγγενές στην Κίνα. Το τσάι Oolong διαφέρει από τα άλλα είδη του τσαγιού από τον τρόπο που γίνεται. Αυτό γίνεται μέσα από μια μοναδική διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει μάραιμα των φύλλων κάτω από το δυνατό ήλιο και την οξείδωση πριν το κατσάρωμα και τη συστροφή. Μέσα σε αυτή την μέθοδο, υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους παράγεται το τσάι, και ανάλογα με τη διαδικασία που χρησιμοποιείται, ο βαθμός της οξείδωσης του τσαγιού μπορεί να ποικίλει από 8 έως 85%. Το τσάι Oolong είναι γνωστό όχι μόνο για τα οφέλη στη υγεία, αλλά και για τις ποικίλες και πλούσιες γεύσεις, τις οποίες μπορεί να ποικίλουν από το γλυκό και το αρωματικό με νότες μελιού, ξυλώδη και παχύ, ή και ελαφρύ, ανάλογα με το πού και πώς παράγεται. Το πιο γνωστό τσάι Oolong προέρχεται από την περιοχή της Wuyi Rock (βράχο) στην επαρχία Fujian στη Νοτιοανατολική Κίνα. Το τσάι Oolong παράγεται επίσης παντού στην Κίνα, καθώς και ανά τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων του Ταϊβάν και της Ινδίας. Το τσάι Oolong μπορεί να λαμβάνεται από μόνο του ή μπορεί να συνδυαστεί με άλλα τσάγια (π.χ. πράσινο τσάι, λευκό τσάι), για να συνδυαστούν τα οφέλη όλων αυτών των τσαγιών. Αυτό είναι γνωστό ως συνέργεια και είναι ο τέλειος τρόπος για να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη από αυτά τα φυσικά τσάγια.

### Τα οφέλη του τσαγιού Oolong για την υγεία

Παρόλο που είναι λιγότερο γνωστό ειδικά στη Δύση, το τσάι Oolong έχει διάφορα οφέλη για την υγεία, ακριβώς όπως και το πράσινο τσάι. Καθώς έρχονται στο φως όλο και περισσότερο τα οφέλη του για την υγεία, ιδίως για την απώλεια βάρους που υποστηρίζονται από

επιστημονικά στοιχεία, το τσάι Oolong γίνεται όλο και πιο δημοφιλές σε όλο τον κόσμο. Το τσάι Oolong έχει χρησιμοποιηθεί παραδοσιακά ως ένα γενικό τονωτικό, και πιστεύεται ότι προωθεί μια μακρά και υγιή ζωή. Πιστεύεται επίσης ότι βελτιώνει την κυκλοφορία και κρατάει σώμα και νου σε φόρμα και ευκινησία, μέσα από την ενίσχυση του μεταβολισμού, και βοηθώντας στο κάψιμο του περιττού λίπους. Το τσάι Oolong είναι γνωστό για τα οφέλη στην υγεία της καρδιάς και των αγγείων. Είναι πλούσιο σε φυσικά αντιοξειδωτικά, που βοηθούν στην βελτίωση της κυκλοφορίας κρατώντας τις αρτηρίες υγιείς και εμποδίζει την συσσώρευση της πλάκας, η οποία μπορεί να προκαλέσει στένωση και σκλήρυνση των αιμοφόρων αγγείων. Η δυνατότητα του τσαγιού Oolong και των άλλων τσαγιών όπως το πράσινο τσάι στη διατήρηση της υγείας των αιμοφόρων αγγείων μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων και άλλων καρδιαγγειακών προβλημάτων, όπως τα εγκεφαλικά επεισόδια. Το τσάι Oolong έχει χρησιμοποιηθεί παραδοσιακά για την πρόληψη της αποσύνθεσης των δοντιών και στην υγιή τους διατήρηση. Η σύγχρονη επιστημονική έρευνα πάνω στο τσάι Oolong ανακάλυψε ότι περιέχει φθόριο και χρησιμοποιείται στην διατήρηση της υγείας των δοντιών και ούλων. Το τσάι Oolong είναι επίσης γνωστό για τις καταπραϋντικές ιδιότητες του. Τα συμπεράσματα από μια ιαπωνική επιστημονική μελέτη σε ποντίκια, που διεξήχθη από το Institute for Health Care Science, στην Οσάκα, δείχνουν ότι η κατανάλωση Oolong τσαγιού μπορεί να φέρει σημαντική ανακούφιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το στρες. Το τσάι Oolong έχει πολλές άλλες ιδιότητες που είναι γνωστές από την παραδοσιακή ιατρική. Για παράδειγμα είναι γνωστό ότι έχει αντιγηραντική δράση, είναι καλό για την υγεία του δέρματος και θεραπεία παθήσεων αυτού. Χρησιμοποιείται επίσης παραδοσιακά στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα ως θεραπεία για το διαβήτη.

### **Έρευνες για τα οφέλη του τσαγιού Oolong**

Το τσάι Oolong τσάι είναι πλούσιο σε φυτικά αντιοξειδωτικά που ονομάζονται πολυφαινόλες. Το Epigallocatechin gallate είναι μία από τις κύριες πολυφαινόλες που βρίσκονται στο τσάι Oolong καθώς και στο πράσινο τσάι. Μια ελεγχόμενη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Journal of the American College of Nutrition* παρατήρησε έξι υπέρβαρους άνδρες που έλαβαν συμπληρώματα epigallocatechin gallate για δύο ημέρες. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το epigallocatechin gallate έχει μεγάλες δυνατότητες να μειώσει το σωματικό βάρος αυξάνοντας σημαντικά την οξείδωση των λιπών. Παρόλο που το μέγεθος του δείγματος της μελέτης ήταν μικρό, το εύρημα αυτό φέρει ισχυρές

αποδείξεις για το ρόλο του τσαγιού Oolong στην απώλεια βάρους. Μελέτη που διεξήχθη Beltsville Human Nutrition Research Center, στο Maryland των ΗΠΑ, παρακολούθησε συμμετέχοντες που έπιναν είτε 4 φλιτζάνια τσάι Oolong ή 4 φλιτζάνια νερό βρύσης καθημερινά για τρεις ημέρες. Στο τέλος της περιόδου, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες που έπιναν τσάι Oolong είχαν 3% περισσότερο κάψιμο θερμίδων, κατά μέσο όρο, 67 περισσότερες θερμίδες την ημέρα από ό, τι είχαν προηγουμένως. Επίσης όσοι καταναλώνανε τσάι Oolong είχαν 12% υψηλότερο ποσοστό οξείδωσης των λιπών από αυτούς που έπιναν νερό. Σε μελέτη που διεξήχθη το 2003 στην Ταϊβάν σε 1210 άτομα, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που είχαν καταναλώσει τακτικά τσάι για περισσότερα από δέκα χρόνια είχε μικρότερη περίμετρο μέσης, μικρότερη αναλογία μέσης-ισχίων, και χαμηλότερο ποσοστό σωματικού λίπους. Από αυτά τα άτομα, μόνο το 4% κατανάλωνε τακτικά μαύρο τσάι, και 96% καταναλώνεται είτε πράσινο ή τσάι Oolong. Σε δύο ελεγχόμενες και τυχαιοποιημένες μελέτες που έγιναν στην Ιαπωνία, μελετήθηκαν τα αποτελέσματα της κατανάλωσης τσαγιού Oolong στο μεταβολισμό. Μετρήθηκε η κατανάλωση ενέργειας και το ποσοστό οξείδωσης των λιπών σε άτομα που καταναλώνανε συμπληρώματα τσαγιού Oolong. Η πρώτη μελέτη διαπίστωσε αύξηση καύσης θερμίδων κατά 2,9% και αύξηση στην οξείδωση των λιπών κατά 12%. Η δεύτερη μελέτη διαπίστωσε αύξηση καύσης θερμίδων κατά 4% και αύξηση στην οξείδωση των λιπών κατά 35%. Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2000 στην Ταϊβάν, παρατηρήθηκαν η επίδραση του μαύρου τσαγιού, του τσάι Oolong και του πράσινου τσαγιού στην απορρόφηση του λίπους στο ήπαρ ποντικών που εκτρέφονταν με μια διατροφή υψηλή σε ζάχαρη. Τα συμπεράσματα έδειξαν ότι οι αρουραίοι που καταναλώνανε τσάι Oolong είχαν μειωμένη πρόσληψη τροφής. Τα επίπεδα της χοληστερόλης ήταν χαμηλότερα, και η κατανάλωση τσαγιού έδειξε επίσης μείωση των τριγλυκεριδίων στο ήπαρ. Πολλές μελέτες έχουν γίνει σχετικά με άλλα τσάγια, κυρίως το πράσινο τσάι καθώς είναι το πιο γνωστό. Έχει διαπιστωθεί ότι το τσάι Oolong, το πράσινο τσάι, το τσάι pu-erh και το άσπρο τσάι είναι όλα πλούσια σε πολυφαινόλες. Έχει διαπιστωθεί ότι όλα τα τσάγια έχουν κάποια επίδραση στην απώλεια βάρους. Ωστόσο, κάθε τσάι έχει τη δική του μεθόδους παραγωγής και μεταποίησης, και ως εκ τούτου αναπτύσσει τις δικές του μοναδικές ιδιότητες. Επομένως, προκύπτει ότι για να λάβει κάποιος τα μέγιστα οφέλη από αυτά τα ευεργετικά τσάγια, και να μεγιστοποιήσει την επίδρασή τους στην απώλεια βάρους, μπορεί να είναι πιο χρήσιμο

να χρησιμοποιήσει τους σωστούς συνδυασμούς μεταξύ τους, έτσι ώστε να μπορούν να έχουν την καλύτερη συνέργεια.

### **Τσάι Oolong και αδυνάτισμα**

Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη για την υγεία το τσαγιού Oolong είναι η ικανότητά του να βοηθήσει στην απώλεια βάρους και στην πρόληψη της υπερβολικής συσσώρευσης του λίπους. Το τσάι Oolong περιέχει πολυφαινόλες, που είναι φυσικά αντιοξειδωτικά, σε υψηλά ποσοστά. Αυτές οι οργανικές ουσίες έχουν ιδιότητες που βοηθούν στην αύξηση της ταχύτητας του μεταβολισμού, που βοηθάει στο γρήγορο κάψιμο του λίπους. Η θερμογένεση είναι η διαδικασία της παραγωγής θερμότητας από το σώμα. Όπως το πράσινο τσάι, και κάποια άλλα είδη τσαγιού, το τσάι Oolong είναι μια θερμογενετική ουσία που διεγείρει το μεταβολισμό και προκαλεί αυξημένη οξείδωση των λιπών. Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από μελέτες σε όλο τον κόσμο, δείχνουν ότι το τσάι Oolong αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως προαγωγός της απώλειας βάρους. Το ίδιο ισχύει και για το πράσινο τσάι και άλλα τσάγια, όπως το τσάι Pu-erh. Η τακτική κατανάλωση τσαγιού Oolong, σε συνδυασμό με άλλα τσάγια, μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, να ενισχύσει τον μεταβολισμό και να εμποδίσει την συσσώρευση του υπερβολικού λίπους στο σώμα.

### **Παρενέργειες του τσαγιού Oolong**

Το τσάι Oolong είναι ένα φυτό με βάση το φυτό του τσαγιού Camellia Sinensis και έχει καταναλωθεί παραδοσιακά στην Κίνα και άλλες γειτονικές χώρες για πολλούς αιώνες. Όλα τα δραστικά συστατικά του τσαγιού Oolong που έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία είναι φυσικά και μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια. Δεν υπάρχει καμία γνωστή παρενέργεια στην κατανάλωση τσαγιού Oolong, αρκεί να το χρησιμοποιείτε με μέτρο και σύμφωνα με τις οδηγίες. Ωστόσο βέβαια, περιέχει καφεΐνη. Το τσάι Oolong, όπως και το πράσινο τσάι, περιέχει υψηλές ποσότητες αντιοξειδωτικών, και αποδεικτικά στοιχεία δείχνουν ότι όταν οι πολυφαινόλες λαμβάνονται σε πολύ υψηλές συγκεντρώσεις μπορεί να προκαλέσουν βλάβες του ήπαρ και οξειδωτικού στρες. Ως εκ τούτου είναι σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί σ' αυτό το σημείο αποφεύγοντας την υπερκατανάλωση.