



Τσάι Λευκό

Το λευκό τσάι παράγεται παραδοσιακά στην επαρχία Fujian στην Νοτιο-ανατολική ακτή της Κίνας. Ενώ όλα τα άλλα είδη τσαγιού φτιάχνονται από φύλλα τσαγιού που παράγεται από το φυτό του τσαγιού *Camellia Sinensis*, το λευκό τσάι παρασκευάζεται από τα φύλλα και από τα μπουμπούκια του φυτού. Το τσάι αυτό έχει αποκτήσει το όνομά του από τις ασημί περονόσπορους τρίχες των μπουμπουκιών του τσαγιού. Η επιλογή των φύλλων του λευκού τσαγιού είναι πολύ αυστηρή, καθώς μόνο μικρά και νέα φύλλα είναι κατάλληλα για το τσάι. Το λευκό τσάι οξειδώνεται πολύ ελαφρά. Τα μπουμπούκια και τα φύλλα αφήνονται να μαραθούν σε φυσικό φως του ήλιου, πριν την ελαφριά έκθεση σε ατμό. Περαιτέρω επεξεργασία αποφεύγεται προκειμένου να αποφευχθεί η περισσότερη οξείδωση του τσαγιού.

Γνωστά οφέλη του λευκού τσαγιού για την υγεία

Όπως και τα άλλα τσάγια που προέρχονται από το φύλλο του τσαγιού, το [πράσινο τσάι](#), το [τσάι Oolong](#) και το [τσάι Pu-erh](#), το λευκό τσάι έχει παρόμοιες χημικές ιδιότητες, παρόμοια σύνθεση και παρόμοιες επιρροές στην υγεία. Για παράδειγμα, το λευκό τσάι περιέχει επίσης ένα υψηλό ποσό πολυφαινόλων, που είναι αντιοξειδωτικά φυτικής προέλευσης. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι πολυφαινόλες είναι υπεύθυνες για μια σειρά από σημαντικά οφέλη στην υγεία. Αυτά τα αντιοξειδωτικά συνδέονται με μια μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα. Οι κατεχίνες, που είναι αντιοξειδωτικά που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία, είναι γνωστές για την ικανότητα τους να κρατήσουν τις αρτηρίες υγιείς και να εμποδίσουν την συσσώρευση της πλάκας στην ενδοθηλιακή επένδυση των αρτηριών.

Οι πολυφαινόλες έχουν συνδεθεί με τη μείωση της χοληστερόλης, με την διατήρηση της υγείας του κυκλοφορικού συστήματος και τη βελτίωση της κυκλοφορίας. Αυτό βοηθά στην διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα και τη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας. Οι πολυφαινόλες εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες και μελέτες

έχουν βρει μια σύνδεση μεταξύ αυτών των αντιοξειδωτικών και την αντικαρκινική δράση. Μια μελέτη του 2010 συνδέει την κατανάλωση εκχυλίσματος λευκού τσαγιού με κατασταλτική δράση σε καρκινικά κύτταρα. Έχει βρεθεί επίσης πως το λευκό τσάι αναστέλλει την ανάπτυξη των βακτηριακών λοιμώξεων. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2004 στο Pace University της Νέας Υόρκης, διαπιστώθηκε ότι το εκχύλισμα λευκού τσαγιού μπορεί να έχει προφυλακτικές εφαρμογές, καθώς βρέθηκε να έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες που επιβραδύνουν την ανάπτυξη λοιμώξεων από στρεπτόκοκκο, σταφυλοκοκκικών λοιμώξεων, της πνευμονίας, καθώς και λοιμώξεων των δοντιών. Διαπιστώθηκε, επίσης, να έχει αντιμυκητιακές και αντιυικές ιδιότητες. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι αντιμυκητιακές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες του λευκού τσαγιού μπορεί να είναι μεγαλύτερες από του [πράσινου τσαγιού](#). Μελέτες έχουν δείξει ότι οι πολυφαινόλες που περιέχει το λευκό τσάι μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα αυξάνοντας το επίπεδο των ρυθμιστικών κυττάρων T στο σώμα. Οι μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι αυτά τα αντιοξειδωτικά μπορεί να έχουν αντιγηραντική δράση, καθώς κρατούν υγιείς τους συνδετικούς ιστούς και διατηρούν την υγεία του δέρματος και των ματιών. Πράγματι, στην Κίνα το τσάι αντιπροσωπεύει την νεότητα και την υγεία. Σε μελέτη που έγινε το 2009 στο Πανεπιστήμιο Kingston του Λονδίνου, βρέθηκε ότι η κατανάλωση λευκού τσαγιού θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, ορισμένων καρκίνων, καθώς και καρδιακών παθήσεων λόγω της ισχυρής αντιφλεγμονώδους και αντιοξειδωτικής δράσης, και της ικανότητάς του να κρατήσει το συνδετικό ιστό υγιή. Η μελέτη επίσης διαπίστωσε ότι το λευκό τσάι εμπόδιζε την επιβράδυνση της κατανομής του κολλαγόνου και της ελαστίνης που προκαλείται από ένζυμα, με αποτέλεσμα την αντιγηραντική δράση.

Λευκό τσάι και αδυνάτισμα

Οι ισχυρές επιδράσεις του λευκού τσαγιού στην αποθήκευση του λίπους και στην αύξηση του βάρους έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων σε όλο τον κόσμο. Αρκετές μελέτες έχουν γίνει και συνεχίζουν να γίνονται πάνω σε αυτές τις ιδιότητες με στόχο την πλήρη κατανόηση της έκτασης που το λευκό τσάι μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους. Τα αποτελέσματα φαίνονται πολύ ενθαρρυντικά. Έχει βρεθεί πως το λευκό τσάι μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους με διάφορους τρόπους. Οι πολυφαινόλες που περιέχει το λευκό τσάι βοηθάνε στην μείωση της χοληστερίνης στο αίμα, καθώς και στην βελτίωση του κυκλοφορικού συστήματος. Μια υγιή καρδιά είναι το πρώτο βήμα για την διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους μέσα από μια καλή διατροφή και τακτική άσκηση. Το λευκό τσάι μπορεί

επίσης να εμποδίζει την αποθήκευση του λίπους στο σώμα, και να βοηθήσει στο μεταβολισμό του λίπους πιο γρήγορα. Διαπιστώνεται επίσης ότι μπορεί να καταστείλει την όρεξη, που καθιστά ευκολότερη την ακολούθηση μιας υγιεινής διατροφής.

Το λευκό τσάι καταστέλλει την ανάπτυξη των λιποκυττάρων

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε του 2008 σχετικά με την επίδραση του λευκού τσαγιού στα ανθρώπινα λιπώδη κύτταρα έδειξε ότι το λευκό τσάι προκάλεσε το σπάσιμο των υφιστάμενων λιποκυττάρων και παρεμπόδισε την ανάπτυξη νέων λιποκυττάρων. Διαπιστώθηκε ότι το λευκό τσάι καταστέλλει ή μειώνει την ανάπτυξη γονιδίων που σχετίζονται με τη δημιουργία των νέων λιποκυττάρων. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το λευκό τσάι είναι μία ισχυρή και φυσική πηγή που μπορεί να εμποδίσει την μετατροπή των προ-λιποκυττάρων σε λιποκύτταρα, και ενισχύει την λιπόλυση, που είναι η κατανομή των λιπών για αξιοποίηση από τον οργανισμό για την ενέργεια. Σε μια μελέτη από μια γερμανική εταιρεία διατροφής, το 2009, βρέθηκε ότι το κινέζικο λευκό τσάι μειώνει την ανάπτυξη νέων λιποκυττάρων και διασπά το λίπος που περιέχεται σε υπάρχοντα κύτταρα.

Βοηθά να κάψετε θερμίδες γρηγορότερα

Το λευκό τσάι περιέχει καφεΐνη, που είναι μια φυσική θερμογόνο ουσία. Αυτό σημαίνει ότι βοηθά στην επιτάχυνση του μεταβολισμού. Μέσο της ενίσχυσης του μεταβολισμού, το λευκό τσάι μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση του ποσοστού του αποθηκευμένου λίπους που καίγεται για ενέργεια. Ενώ το λευκό τσάι επιταχύνει το μεταβολισμό δεν περιέχει καμία θερμίδα, καθιστώντας τον αποτελεσματικό για την απώλεια βάρους. Επίσης, σε αντίθεση με άλλα τσάγια που περιέχουν καφεΐνη, το λευκό τσάι περιέχει μια πολύ μικρή ποσότητα, κάνοντάς το ελεύθερο από αρνητικές επιδράσεις της κατανάλωσης καφεΐνης.

Καταστέλλει την όρεξη

Το λευκό τσάι είναι γνωστό για την μείωση της όρεξης. Η κατανάλωσή του βοηθάει στην αποφυγή του τσιμπολογήματος μεταξύ γευμάτων. Αυτό μπορεί να κάνει πολύ πιο εύκολη την διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής.

Παρενέργειες του λευκού τσαγιού

Το λευκό τσάι είναι μια εντελώς φυσική ουσία, δεδομένου ότι προέρχεται από το φυτό τσάι με ελάχιστη επεξεργασία. Περιέχει μια πολύ μικρή ποσότητα καφεΐνης. Έτσι δεν υπάρχουν γνωστές πραγματικές παρενέργειες από την χρήση του.

www.forbetterlife.eu [facebook:forbetterlife.eu](https://www.facebook.com/forbetterlife.eu) email:sales@forbetterlife.eu τηλ: 6959-999807