

Le thé

L'article du mois de mai était sur les radicaux-libres et pour suivre dans cette lignée, voici un nouveau mini-article.

Les chercheurs ont récemment démontré que le thé possède une activité anti-oxydante aussi importante que la vitamine C et E. Le thé vert fait baisser le taux de cholestérol et le thé noir protège les vaisseaux sanguins. La consommation de thé augmente notre taux de flavanoïde dans le sang (anti-oxydant et protecteur de nos vaisseaux sanguins) et le thé est riche en fluor.

Le tanin du thé va renforcer la résistance de l'émail dentaire face aux acides mais peut aussi le colorer(il faut utiliser un bon dentifrice).

Si vous souffrez d'anémie, il ne faut pas boire trop de thé, car le tanin va limiter l'absorbtion du fer.

Il est clair que cet article ne parle pas du thé froid déjà tout prêt, affreusement riche en sucre et en arôme chimique.

Le thé noir = fermenté avant d'être séché, le plus riche en théine.

Le thé vert = feuilles non-fermentées

Le thé Oolong = semi-fermenté

On apprend tous les jours!

A+

Nelly