

KRZEW HERBACIANY

Herbata (łac. *Camellia sinensis*) jest wiecznie zielonym krzewem rosnącym w ciepłym i wilgotnym klimacie. Plantacje herbaty są położone w obszarach wysokogórskich. Strefa występowania krzewu herbacianego rozciąga się między zwrotnikiem Raka i zwrotnikiem Koziorożca.

Ten sam krzew może być uprawiany przez pół wieku, a plony zbierane są nawet do 4 razy w roku.

Krzew herbaciany może produkować dobrą herbatę przez 50-70 lat, jednakże po 50 latach pola są odnawiane.

Do produkcji 1 kg herbaty potrzeba 3000 liści zerwanych z krzewu herbacianego.

Zielona herbata stanowi 20-22% produkowanej na świecie herbaty.

Zielona herbata podczas procesu produkcji **nie podlega** procesowi **fermentacji**. Pozwala to na zachowanie jej unikalnych właściwości.

Mimo że żyjemy w czasach postępującej mechanizacji, to **liście herbaciane zbiera się ręcznie**.

Z krzewu herbacianego są zbierane tylko dwa listki i pączki herbaty – zrywane wyłącznie czubkami paznokci, by uniknąć ich uszkodzenia. Zbiór szczytowych listków ma znaczenie ze względu na **walory smakowe**.

Skład liści zielonej herbaty

- 36% polifenoli
- 25% węglowodanów
- 15% białek
- 6,5% ligniny
- 5% związków popiołowych
- 4% aminokwasów
- 2% tłuszczów
- 0,5% chlorofilu
- 1,5% kwasów organicznych



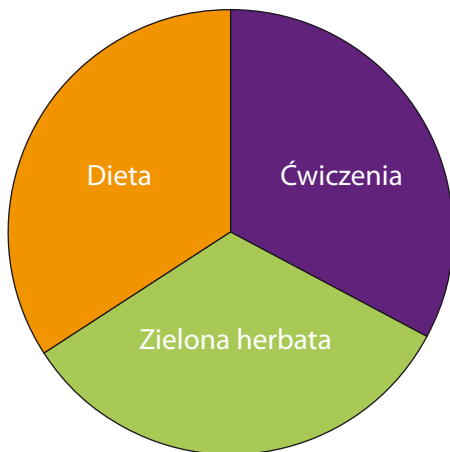
Zielona herbata w walce z otyłością

Zielona herbata jest obecna w prawie wszystkich suplementach odchudzających, a picie jej stało się **symbolem zdrowego trybu życia**. Napar z zielonych liści powinien stać się napojem wszystkich dbających o zdrowie i szczupłą sylwetkę.



Aby zielona herbata miała efekt odchudzający, należy pamiętać, aby pić herbatę liściastą i wypijać co najmniej 3 filiżanki naparu dziennie. Niezwykle ważna w tym przypadku jest **systematyczność**.

Działanie zielonej herbaty istotnie wpływa na zmniejszenie masy tkanki tłuszczowej. Odkryto, że EGCG powoduje wzrost wydatków energetycznych, czyli picie herbaty powoduje **spalanie kalorii**.



Zielona herbata ma zatem istotny wpływ na ilość tłuszczu w organizmie. Skutki jej działania nie ograniczają się jedynie do zmniejszania ilości przyjmowania pokarmów, lecz także obejmują aktywację termogenezy.

Termogeneza to proces fizjologiczny i metaboliczny polegający na wytworzeniu ciepła w organizmie.

Termogeneza wymaga nakładów energii, która jest zużywana na podniesienie temperatury ciała – dzięki czemu spalane są kalorie. Każdy z nas ma inne zapotrzebowanie kaloryczne zależne od jego wagi, wieku, płci oraz trybu życia.

Przyjmowanie zbyt dużej liczby kalorii powoduje otyłość i odkładanie się warstwy tkanki tłuszczowej. Natomiast spalanie kalorii sprawia, że chudniemy, a warstwa tkanki tłuszczowej ulega zmniejszeniu. Termogeneza

Zielona herbata a reakcje zapalne

Zapalenie może być spowodowane czynnikami pochodzącymi z wnętrza organizmu lub z zewnątrz. Jest to reakcja organizmu mająca na celu zniwelowanie szkód spowodowanych uszkodzeniem komórek bądź tkanek.

Zapalenie to jeden z elementów procesów naprawy i regeneracji organizmu.

W tym skomplikowanym procesie biorą udział komórki różnego typu: od komórek krążących we krwi, jak **limfocyty**, czynniki krzepnięcia, po komórki ścian naczyń, m.in. komórki ścian śródbłonna.

Wpływ polifenoli zielonej herbaty na reakcje zapalne dotyczy:

- zmniejszania przepuszczalności naczyń krwionośnych
- zmniejszania poziomu reaktywnych form tlenu
- hamowania aktywności enzymów stanu zapalnego
- łączenia się z metalami, uniemożliwiając tworzenie wolnych rodników.



Podsumowując, ekstrakty z zielonej herbaty posiadają następujące działanie:

- przeciwutleniające
- przeciwzapalne
- hamują uszkodzenia DNA
- usuwają nadmiar wolnych rodników wytwarzanych podczas uszkodzenia komórek
- redukują odpowiedź zapalną połączoną z lokalnym uszkodzeniem komórek
- zmniejszają utlenianie tłuszczów i stres oksydacyjny
- zmniejszają produkcję czynników prozapalnych.

Zielona herbata a zdrowie zębów

Choroby przyzębia powodowane są przez bakterie jamy ustnej.

Chorobom takim mogą sprzyjać:

- palenie papierosów
- niedobory immunologiczne
- stres
- czynniki genetyczne
- cukrzyca.

Zielona herbata jest prawdziwym darem natury. Zawarty w naparze fluor wzmacnia zęby i chroni je przed **próchnicą**. Picie lub płukanie jamy ustnej naparem powoduje **zmniejszenie prawdopodobieństwa powstania próchnicy o 50%**.