

DESÁFIO 21 DIAS PARA EMAGRECER // JAN 2020

CHÁ VERDE EMAGRECEDOR

RECEITAS PODEROSAS CONHEÇA



SEUS BENEFÍCIOS A SAÚDE

ÍNDICE

03 O QUE É CHÁ VERDE?

conheça as suas propriedades

07 COMO TOMAR O CHÁ VERDE?

Entenda as suas variedades e formas de consumir

05 CHÁ VERDE E SEUS COMPONENTES

A importância de seus componentes para o nosso corpo

08 QUAL O JEITO CERTO DE FAZER O CHÁ?

Apesar de ser um preparo fácil, algumas dicas pode ajudar você...

06 BENEFÍCIOS DO CHÁ VERDE

Possui diversos nutrientes importantes para um bom funcionamento do organismo

09 RECEITAS

Sugestões de receitas com chá verde

07 CHÁ VERDE EMAGRECE?

saiba como

O que é Chá Verde?

O [chá verde é uma planta](#) de nome *Camellia sinensis*.

Para entender melhor, a essa planta faz parte da família *Theaceae*, que é cultivada em várias regiões, mais sua originalidade é do norte da Índia e do sul da China.

Sua estrutura pode alcançar 15 metros de altura, possui folhas escuras e lustrosas com flores brancas. E é *dessa planta que derivam o chá branco, preto, [chá oolong](#) e o verde.*

Qual a diferença? Há diferença está na forma de cultivo e preparo.

O **chá branco** é feito através dos brotos e folhas novas da *Camellia*, antes de suas flores abrirem, dessa forma, a planta ainda não sofreu o chamado processo de fermentação.

Já o **chá preto** é o contrário, a planta já sofreu fermentação, devido ao processo demorado de colheita.

O **chá verde** é elaborado da planta mais madura onde sofre pouca fermentação, preservando altas **concentrações funcionais**.

No Brasil as primeiras mudas da planta *Camellia sinensis* chegou por volta de 1812, pelo rei Dom João VI, que trouxe sementes para plantar no Jardim botânico do Rio de Janeiro.

Mas, foi em 1935, que as sementes da *Camellia sinensis* tornaram-se uma das maiores culturas de chá no Brasil, graças a Torazo Okamoto que trouxe as sementes de chá da Sri Lanka. A cultura do chá foi implantada no Vale da Ribeira em São Paulo, onde a planta se adaptou perfeitamente, ao nosso clima.

Atualmente, a cidade é conhecida como a "Capital do Chá". As folhas colhidas passam por um processo de aquecimento para desativar a *enzima polifenol-oxidase*, evitando que a planta

murche e escureça. Esse processo dá origem ao chá preto. Mas, existem duas formas de evitar a oxidação da planta. Uma delas é o método de vaporização (cozimento no vapor) e torrefação em forno.

O chá verde passa por cinco processos, são eles:

- Colheita;
- Vaporização;
- Primeira Secagem (inativar enzimas);
- Segunda secagem (quebra e redução das folhas);
- Secagem final.

O chá verde possui alto teor de flavonoides e rico em [polifenóis e catequinas](#) diferente do chá branco e o preto.

Para quem desconhece o termo flavonoides, são compostos bioativos do grupo dos polifenóis encontrados em diversos alimentos e com grandes benefícios para saúde, e o chá verde contém *kaempferol* e *a quercetina* que são responsáveis pela redução de catarata e inibi o aparecimento de células cancerígenas.

No Chá verde encontra-se também, minerais onde suas folhas contém 6% de sais minerais, como o potássio, ácido fólico, manganês, cobre, zinco e níquel. O chá é tão rico a saúde que previne o envelhecimento por ter uma substancia denominada [Catequina](#) que desempenha outras funções antioxidantes, anticancerígenas e de redução do colesterol. A Catequina inibi a formação de placas dentárias e reduz a degeneração óssea.

O chá verde possui também cafeína acelera o metabolismo e uma grande fonte de energia para as células.

Chá Verde e seus componentes

O chá verde contém diversos componentes como água, proteínas, carboidratos e sais minerais sem contar, que há também cafeína com quantidades significativas de fluor e vitaminas.

Conheça agora algumas vitaminas encontradas na planta.

- **Vitamina A** – possui propriedades anti-inflamatórias, tornando o organismo imune a bactérias. A vitamina A é de grande importância para a saúde da visão, e a outros tecidos como traqueia, pele e coração.
- **Vitamina do Complexo B** – o chá verde contém boa quantidade de vitamina B1, B2 e B3, onde a B1 atua como cicatrização e produção de colágeno. A B2 atua como antioxidante celular, responsável pela formação dos tecidos e a B3 essencial para a regularização do açúcar no sangue e controla o colesterol.
- **Vitamina C** – é encontrada no chá verde onde atua na redução do colesterol, elimina as toxinas do fígado, e reforça o sistema de imunização.
- **Vitamina E** – também é encontrado no chá verde onde a vitamina retarda o envelhecimento, pois é responsável pelos nutrientes que diminui os radicais livres.
- **Vitamina K** – é importante para o fortalecimento dos ossos e do coração auxiliando a coagulação sanguínea.
- **Rutina** – contém dois elementos citrina e hesperidina, responsáveis pela oxidação do organismo e um excelente anti-inflamatório. A rutina participa da produção de colágeno e auxilia no sistema circulatório.

O chá verde contém ainda fluoreto componente que atua na reconstituição dos minerais perdidos pelo organismo.

Benefícios do Chá Verde

O chá verde é muito mais que um simples “chá”. É um bebida que possui diversos nutrientes essenciais para nosso organismo, que quando associado a nossa alimentação, pode resultar em grandes benefícios ao corpo.

Agora para que possamos ter todos esses efeitos benéficos é importante beber pelo menos 4 xícaras todos os dias.



Chá Verde emagrece?

Sim, o chá verde emagrece e auxilia na redução de gorduras. Agora, é importante frisar que o chá deve ser associado com uma alimentação balanceada pois só tomar o chá seja natural ou em cápsulas não vai funcionar.

Associar o chá com uma boa alimentação aliada com atividades físicas, aí sim, você vai conseguir aquele corpo desejado, pois as suas propriedades (diuréticas e forcinha) ajudam a reduzir medidas.

E o chá verde? Já é elaborado da planta mais madura onde sofre pouca fermentação, preservando altas **concentração funcionais**.

Para entender melhor a sua funcionalidade é preciso entender a planta *Camellia sinensis* da família Theaceae

Como tomar o chá verde?

Não há um [melhor horário para tomar chá verde para emagrecer](#) o correto é ingerir o chá de 3 a 4 xícaras ao dia. Mas, evite consumir a bebida junto com a alimentação porque reduz a absorção de diversos nutrientes, como o ferro e cálcio.

É importante lembrar, que a quantidade citada acima, não deve ser ultrapassada pois uma quantidade maior do chá pode ocasionar insônia, aumentar a pressão e até provocar gastrite.

Agora, quem for fazer uso do chá verde em cápsulas, basta ingerir 1 comprimido de chá verde, 3 vezes ao dia, 30 minutos após as refeições.

O chá verde pode ser encontrado nos mercados ou em casas de produtos naturais em folhas secas, saquinhos de chá triturado,

granulado e se preferir em cápsulas.

Qual o jeito certo de fazer o chá?

É importante aprender a fazer o chá verde para que não haja perda dos seus nutrientes. Em uma panela coloque água filtrada para ferver e depois com o fogo desligado, coloque uma ou duas colheres de sopa do chá e deixe infusão por cerca de 3 a 5 minutos. Depois é só coar e depois servir.

O chá verde não só serve para emagrecer mas sim, de reduzir o stresse, fortalece o sistema imunológico, redução do colesterol ruim e protege o corpo contra radicais livres. É uma bebida que pode ser consumida gelado ou quente.

Devido a um sabor amargo, ele pode ser associado com frutas ou até mesmo outras ervas para realçar o sabor. Evite consumir o chá em jejum, passe a consumir meia hora antes das refeições e duas horas depois. Ou seja, evite tomar o chá de estômago vazio ou muito cheio, diminuindo o risco de sentir enjoo ou azia.

Muitas pessoas que consomem o chá acham que o seu preparo é igual a um chá de camomila ou boldo que é possível realizar a infusão com temperatura baixa.

Mas, o que não sabe que para obter todos os benefícios do chá verde é importante que a água esteja a 80-85°C. Esse processo, preserva as catequinas que auxiliam na queima de gordura e emagrecimento, e elas somente são dissolvidas na água quando está se encontra a 80-85°C.

Faça o chá verde e adquira uma vida mais saudável!

Shake de chá verde com gengibre e abacaxi

INGREDIENTES

- 01** 200 ml de chá verde;
1 fatia grossa de abacaxi;
- 02** 1 pedaço pequeno de Gengibre;
8 folhas de hortelã;
- 03** 1 colher (chá) semente de linhaca.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e adicione algumas pedras de gelo para deixar a bebida refrescante.

É importante entender que apesar do sabor amargo da planta, é possível associar o chá verde com outros ingredientes e torná-lo gostoso e saboroso.

BENEFÍCIO

A bebida vai auxiliar na retenção de líquido, atuando como antioxidantes e anti-inflamatório, promovendo o equilíbrio da microbiota intestinal, melhorando o pH.



Chá verde com limão

INGREDIENTES

- 01** 3 colheres de (chá) de folhas de chá verde ou 3 saquetas
- 02** 2 limões;
1 litro de água;
- 03** 2 colheres de sopa de açúcar;
Gelo.

MODO DE PREPARO

Faça o chá com 200ml de água a ferver e deixe arrefecer.

Esprema os limões junto ao chá e adicione a restante água fria e o gelo.

BENEFÍCIO

O chá verde com limão ajuda a emagrecer devido ao alto teor desintoxicante que facilita a perda de peso de forma saudável, sem contar que fortalece o sistema imune do organismo.



Chá verde com hibisco

INGREDIENTES

- 01** 1l de água;
2 colheres de chá verde;
- 02** 2 colheres de chá de hibisco;
Gengibre e limão a gosto;

MODO DE PREPARO

Aqueça a água e faça os dois chás juntos, depois acrescente o gengibre e o limão, deixe descansar por alguns minutos e coe.

BENEFÍCIO

Efeito diurético onde a junção dos dois chás proporciona, alta concentração de fibras, combatendo a constipação e o intestino preguiçoso.



DESÁFIO 21 DIAS PARA EMAGRECER

A close-up photograph of a matcha tea preparation scene. On the left, a dark brown ceramic bowl is filled with vibrant green matcha tea, topped with a layer of fine white foam. To the right, a traditional bamboo whisk (chasen) stands upright, its numerous fine bristles fanning out. The background is a rustic, dark wood surface. The text 'CHÁ VERDE EMAGRECEDOR' is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

CHÁ VERDE EMAGRECEDOR