



Além de todos os benefícios já reconhecidos que o chá verde proporciona, uma pesquisa revela que planta possui um componente capaz de combater a artrite reumatóide

Muito mais do que os efeitos desintoxicantes, aceleradores do metabolismo e queimadores de gordura atribuídos ao chá verde, uma pesquisa acaba de revelar que a planta possui um componente capaz de combater a artrite reumatóide.

A substância, conhecida como Epigallocatequina – 3 – Galato, inibe a produção de moléculas que estimulam a inflamação e o desgaste das articulações em pessoas com a doença.

Para quem pretende saborear esta bebida que, apesar de amarga, vale o sacrifício, é importante reservar alguns cuidados. Recomenda-se guardá-lo bem acondicionado em local fresco e seco e, na hora do preparo, passar água fervente no bule e nas xícaras.

Especialistas aconselham que a água esteja um pouco abaixo da fervura e, de preferência, nada de acrescentar açúcar. Preparar a bebida é simples: faça uma infusão com uma colher de sopa rasa da erva para cada xícara de água "quase" fervente. Ele pode ser misturado a outros chás como o capim-limão, por exemplo.

Estímulo maior é saber que o chá verde possui ainda outros benefícios. Consumi-lo regularmente ajuda a prevenir alguns tipos de câncer, artrose, aterosclerose e outras doenças degenerativas.

E ainda: por conter manganês, potássio, ácido fólico e as vitaminas C, K, B1 e B2, ajuda a prevenir doenças cardíacas e circulatórias. Sem contar que diminui as taxas do LDL (colesterol que faz mal à saúde) e fortalece as artérias e veias.

[Por Dra. Lizandra Lúcio - Nutricionista](#)