

Ventajas del té verde que no podés dejar pasar

Principal



| | |
|------------------------|-----------------|
| Publicada el: 09/09/24 | Visitas: 49 |
| Comentarios: 0 | Ver comentarios |
| Votos: 15 | Puntaje: 4.8 |

https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/ventajas-del-te-verde-que-no-podes-dejar-pasar_1912.p

hp



Principal

Ventajas del té verde que no podés dejar pasar

Beneficios del té verde que no te querrás perder

El Té Verde: La Bebida Más Saludable del Planeta

El té verde es conocido por ser considerado la "bebida más sana del planeta", destacándose por sus propiedades antioxidantes y múltiples beneficios para la salud. A continuación, exploraremos sus ventajas y características.

¿Qué es el Té Verde?

El té verde se elabora a partir de las hojas secas de la misma planta que el té tradicional.

La diferencia radica en que las hojas del té tradicional pasan por un proceso de fermentación, mientras que las del té verde son cocidas al vapor.

Este método permite que las hojas frescas sean tratadas con calor antes de ser enrolladas, secadas o incluso horneadas, lo que frena la oxidación y conserva muchos de sus nutrientes y su color.

Con una historia que abarca más de 2.000 tipos y combinaciones de sabores, el resultado final del té verde depende de factores como la ubicación geográfica, el clima, los métodos de cultivo y el procesamiento posterior a la cosecha.

Beneficios del Té Verde

Además de su sabor distintivo, el té verde ofrece diversas propiedades saludables.

A continuación, se enumeran algunas de las más relevantes: Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares: Mejora factores de riesgo como el colesterol y los triglicéridos, además de aumentar la capacidad antioxidante de la sangre.

Ayuda a perder peso y reduce el riesgo de obesidad: Estudios indican que su consumo puede elevar el ritmo metabólico a largo plazo y disminuir la grasa corporal, especialmente en la zona abdominal.

Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer: Gracias a su alto contenido de antioxidantes, se ha observado una asociación inversa entre el consumo de té verde y el cáncer de útero, pulmón, boca y linfomas, aunque los estudios no son concluyentes.

Alivia la ansiedad y el estrés: Sus compuestos pueden tener efectos relajantes en el cerebro al incrementar la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina.

Colabora a mejorar la salud de la piel: Sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antimicrobianas contribuyen a una piel más saludable, ayudando a combatir problemas como el acné, la rosácea y la dermatitis.

Protege el cerebro durante el envejecimiento: Los componentes de catequina pueden ofrecer efectos protectores en las neuronas, disminuyendo el riesgo de enfermedades como Alzheimer y Parkinson.

Estimulante: Gracias a la cafeína presente, ayuda a mejorar la concentración y la capacidad de atención.

Sin duda, el té verde es una opción valiosa para aquellos que buscan incorporar hábitos saludables en su vida diaria.

Fuente: Telenoche

Imágenes

**VENTAJAS DEL
TÉ VERDE QUE
NO PODÉS
DEJAR PASAR**

Ventajas del te verde que no puedes dejar pasar

Tags

saludables, saludable, enfermedades, consumo, factores, tradicional, estudios, antioxidantes, capacidad, planeta, beneficios, propiedades

Noticias relacionadas

- 4.3 *** *Vuelve el esperado concurso "Bocas saludables" con más novedades y sorpresas*
- 4.4 *** *Falleció a los 116 años la segunda persona más longeva del planeta*
- 3.9 *** *Ancap abrirá la licitación de cuatro áreas en la plataforma continental con el objetivo de impulsar la producción de hidrógeno verde*
- 3.7 *** *La intervención de Mides, Msp, Asse e Interior en la atención y tratamiento de personas en situación de calle a través de la internación compulsiva*
- 4.5 *** *Hospital Maciel: Un alarmante 77% de los pacientes admitidos en el Cti por siniestros da positivo en cocaína y/o marihuana*
- 4.5 *** *Especialista en derecho laboral sostiene que la implementación de la reducción de horas de trabajo "es factible" en Uruguay*
- 4.1 *** *Bps y Fundación Astur lanzan talleres innovadores para apoyar a familias de personas con enfermedades raras*

4.0 * *Entendiendo la arritmia cardíaca en adultos: un vistazo a su impacto y tratamiento*

4.4 * *El subsecretario de Trabajo advierte: 'Lo que se ofrece es solo una ilusión' en torno al plebiscito del Pit-cnt*

4.2 * *Esta noche, un imponente asteroide de mil metros se acercará a nuestro planeta en un fascinante evento astronómico*

Categorías

| |
|-----------------------|
| Breves |
| Cultura |
| Curiosidades |
| Deportes |
| Economía |
| Empresariales |
| Fútbol internacional |
| Fútbol uruguayo |
| General |
| Internacionales |
| Maldonado |
| Nacional |
| Estados Unidos |
| México |
| Mundo |
| Opinión |
| Policiales |
| Política |
| Principal |
| Resultados de juegos |
| Rurales |
| Show |
| Sociedad |
| Tecnología & internet |
| Turf |