

Scris de newsreporter pe 18 ianuarie 2022, 14:37

## 8 ceaiuri care pot inlocui cafeaua. Cum trebuie sa le prepari

Afla care sunt tipurile de ceaiuri care pot inlocui cu succes cafeaua. Sunt delicioase, sanatoase si isi ofera energie, scrie CSID.ro.



coffee-tea-GettyImages-930798200.jpg

Daca tanjesti dupa efectul cofeinei, dar cafeaua te face sa fii agitat si iti da dureri de stomac, o poti inlocui foarte bine cu ceaiuri delicioase, care iti confera energie in prima parte a zilei.

Anumite ceaiuri contin, la randul lor cofeina, dar in cantitati mai mici, oferindu-ti astfel energie fara reactii adverse.

### **Exemple de ceaiuri care pot inlocui cu succes cafeaua**

**Ceai verde.** Acesta este bogat in polifenoli si catehine, antioxidanti cu rol benefic pentru organism, care reduc riscul de oxidare celulara, una dintre principalele cauze ale scaderii imunitatii. Un pliculet sau o lingurita cu planta uscata contine doar 35 mg de cofeina, in comparatie cu 200 mg, cat contine in mod normal o ceasca de cafea.

**Ceai alb.** Are proprietati antioxidante, imbunatateste sanatatea cavitatii orale si reduce riscul de boli cardiovasculare. Desigur, confera si energie!

**Ceai oolong.** Este un tip de ceai semifermentat, parfumat si dulce, care ajuta la scaderea colesterolului, activeaza metabolismul, este de ajutor in perioadele stresante si creste rezistenta psihica.

**Ceai negru.** Este considerat un energizant natural, datorita unor substante numite teina si

teofilina, ambele avand efecte benefice asupra inimii, accelerandu-i ritmul. Daca va stiti insa cu hipertensiune, este un tip de ceai pe care ar trebui sa il evitati.

Ceai matcha. Este un sortiment de ceai verde tip pudra, care are efect energizant pana la 6 ore datorita teaninei continute. Spre deosebire de cafea, ceaiul matcha nu favorizeaza tensiunea nervoasa, agitatie sau crampele abdominale. In plus, ofera sprijin imunitatii si are efect diuretic, sprijinind eliminarea toxinelor din organism.

Ceai de cicoare. Are un gust similar cafelei, dar nu contine deloc cafeina. Cu toate acestea, este o sursa excelenta de inulina, care ajuta digestia si are efecte benefice asupra nivelului de zahar din sange, prevenind astfel starile de agitatie, lipsa de concentrare sau, din contra, starea de moleseala.

Ceai roibos. Este un ceai cu aroma fructata, dulce, ale carui efecte benefice se resimt cu precadere la nivelul sistemului cardiovascular. De asemenea, studiile au aratat ca poate avea inclusiv proprietati anticancerigene.

Ceai yerba mate. Este o bautura obtinuta din frunzele plantei Yerba Mate, care are un continut ridicat de cafeina, dar fara a produce efecte secundare precum consumul excesiv de cafea. Acest tip de ceai ajuta la stimularea si rezistenta mentala, iar antioxidantii incetinesc aparitia semnelor imbatranirii si ajuta la detoxifierea organismului.

Cat despre modul de preparare, fiecare tip de ceai are anumite particularitati, insa exista cateva reguli generale ce trebuie respectate, si anume: peste ceai se toarna apa fierbinte, nu clocotita, se lasa la infuzat aproximativ 3 minute (pliculetele) sau 5 minute (frunzele uscate) si se savureaza ca atare sau, eventual, indulcit cu o lingurita de miere, dupa ce se mai raceste un pic.

Ceaiul nu trebuie consumat foarte fierbinte, ci caldut, pentru a aprecia mai bine aroma, dar si pentru a preveni iritarea esofagului.

[CSID.ro](http://CSID.ro)

ADRESA: <http://crct.ro/nz1z>