



Teak, kafeak ez bezala, substantzia babesleak dauzka

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Garai batean Txinan eta Japonian gonbidatu edo agureari te katilukada bat eskaintzea errittoa zen. Hain urrutiko herrialdeetara joan gabe, Erresuma Batuko biztanleak ere te-kontsumitzaile porrokatuak dira eta eginkizun horretarako "tea time" deituriko ordu proposa ere badute.

EDARI BIZIGARRI HONEN JATORRIA Asiako hegoekialdean dago. Gaur egun te-kantitate handiak kontsumitzen dira Erresuma Batuan, Asian eta arabiar herrialdeetan eta, ondorioz, India, Txina, Japonia, Sri Lanka, Afrika eta Brasilen te-soro ugari dago, infusio hau prestatzeko. Hala ere, mundu zabalean hartzen den tea ez da berdina toki guztietan: Europan gehien hartzen dena te beltza bada ere, Asian eta Afrika Arabiarrean te berdea dute gogokoen. Bien arteko ezberdintasuna honako hau dugu: te berdea egiteko tearen hostoak bere horretan erabiltzen dira, te beltzaren kasuan, berriz, te-hostoek erabili aurretik hartzidura prozesua jasan ohi dute.



Teak kafeina eta teobromina substantzia pizgarriak ditu; alabaina, kafeak baino kafeina askoz gutxiago du. Pentsa nolako aldea dagoen: tabernako kafeak 100 ml-ko 212 mg kafeina ditu; te-infusioak, berriz, 30-40 mg / 100 ml-ko. Izenburuan

“substantzia onuragarri horiek guztiak barneratzeko, ezinbestekoa da te-poltsa uretan gutxienez bost minututan egotea”

aipatu bezala, teak, kafeak ez bezala, baditu zenbait substantzia onuragarri (te berdeak beltzak baino gehiago, bigarrenean hartzidura-prozesuak galerak eragiten baititu osagaietan); garrantzitsuenak tanino fenolikoak dira, hain zuzen

ere. Horiek hesteak lehertzeko ahalmena dute, digestio-aparatuarentzat beste hainbat onura ere bai. Kontuan hartze-koak dira teak eskaintzen dituen flabonoide antioxidatzaile, B2 eta azido foliko bitaminak ere. Horiez gain bihotzeko gaitasunetatik babesteko ahalmena duela ikusi da, odolean kolesterol eta beste koipe batzuen kontzentrazioa jaitsarazteko gaitasuna duelako.

Aipatutako substantzia onuragarri horiek guztiak barneratzeko, ezinbestekoa da te-poltsa uretan gutxienez bost minututan egotea; estalita badago askoz hobe, osagai horiek uretan disolbatzeko bere denbora behar dutelako.

Goza dezagun beraz te-infusioez, beti bezala bere neurrian (egunean gehienez katilukada pare). Nahiz gero, merkaturatutako substantzia pizgarriak gabeko melokotoi, marrubi eta abarren zaporea duten te gozoak ere. ☐