22 Αυγούστου 2013

Κρύο ή ζεστό; Έξι «συναρπαστικά» οφέλη υγείας που κρύβει το τσάι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αν προσπαθείτε να βελτιώσετε την υγεία σας ή να χάσετε μερικά κιλά ενόψει θερινών διακοπών, εκτός από τα συμπληρώματα διατροφής, μπορείτε να εντάξετε στο διαιτολόγιο σας το τσάι, που κάνει μικρά πραγματικά θαύματα.

Σκεφτείτε ότι τα τρόφιμα δεν είναι οι μόνοι διατροφικοί παράγοντες που συντελούν στη διαχείριση του βάρους, την καταπολέμηση των ασθενειών, στη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της ενεργητικότητας μας.

Το τσάι εδώ και αιώνες παρέχει αποδεδειγμένα οφέλη στην υγεία μας, γι’ αυτό και αποτελεί μέρος της διατροφικής κουλτούρας πολλών εθνών. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι τα συστατικά που περιέχονται σε ένα φλιτζάνι τσάι μπορούν να κάνουν θαύματα για την υγεία μας.

Πηγή: health.in.gr