

# Tea kisokos



## Először is, mi az a tea?

Fontos tudni, hogy pontosan mi minősül teának. Amikor a tudósok a tea szót használják, általában ökológiai fekete-, zöld-, fehér-, oolong vagy pu-erh teára utalnak. Az öt tea közötti közös kapcsolat az, hogy mindegyikük a *Camellia Sinensis* növény leveleiből készült. A további gyógynövény "teákat" tudományosan egyáltalán nem tekintik teáknak, habár a köznyelvben ezeket is gyakran nevezik teának. Az ilyen típusú [gyógyteák](#) közé tartoznak például a kamilla, a borsmenta, a maté és a citromfű tea, amelyeket különféle, eltérő táplálkozási értékű növények felhasználásával készítenek.

A teáról és annak hatásairól bővebben itt olvashat: [teák](#)

## A teafajták

Mi teszi ezt az ötféle teát egymástól különbözővé? A tealevelek előkészítése és érettsége meghatározza mind az ízt, mind az egyes fajták tápanyagtartalmát. A **fekete tea** előállításához használt levelek mind hervadtak, mind teljesen oxidáltak, vagyis szárítják és módosulnak a levegő hosszabb ideig tartó expozíciójával. A **zöld tea** is hervadási folyamaton megy keresztül, de nem oxidálódik, míg az **oolong tea** levelek hervadnak és oxidálódnak, de nem olyan hosszú ideig, mint a fekete tea levelek. A **fehér tea** a fiatal rügyekből készül, és nem hervadt, se nem oxidálódott. Végül a **Pu-erh tea** leveleket fermentálják.

## A tea hatóanyaga

A tea koffeint, csersavakat, számos ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, melyek antioxidáns hatással rendelkeznek. A tea fő hatóanyagai a polifenolok és az illóolajok.

## A tea koffein tartalma

A teák kevesebb koffeint tartalmaznak, mint a kávé, de annak aki érzékeny rá érdemes odafigyelni erre. A *Camellia Sinensis* cserjéből készült tea 10 - 40 mg koffeint tartalmaz csészenként.

## A tea hatása

- Antioxidánsok forrása
- Öregedés gátló
- Csökkentheti a szívbetegségek kockázatát
- Támogatja a fogyást
- Védi a csontokat
- Óvja a fogakat és a lehelletet
- Elűzi a fáradtságot
- Serkenti az immunrendszert
- Hatásos lehet a rák ellen
- Segíti a mentális épséget

## A CAMELLIA SINENSIS NÖVÉNYBŐL KÉSZÜLT TEAFAJTÁK



[FEHÉR TEA](#)



[ZÖLD TEA](#)



[OOLONG TEA](#)



[FEKETE TEA](#)



[PU ERH TEA](#)

## GYÓGYNÖVÉNY INFÚZIÓK, GYÓGYTEÁK



[ROOIBOS TEA](#)



[GYÖMBÉR TEA](#)



[KAMILLA TEA](#)



[CITROMFŰ TEA](#)



[YERBA MATÉ TEA](#)



[LAPACHO TEA](#)



[TULSI TEA](#)



[MÁLNALEVÉL TEA](#)



[ÉDESKÖMÉNY TEA](#)



[CSALÁN TEA](#)





[BORSMENTA TEA](#)



[ECHINACEA TEA](#)



[HIBISZKUSZ TEA](#)



[DAMIANA TEA](#)



[PITYPANG TEA](#)



[CSIPKEBOGYÓ TEA](#)

## FELDOLGOZOTT, KEVERT TEÁK



[MATCHA TEA](#)



[EARL GREY TEA](#)



[JÁZMIN TEA](#)



[CHAI TEA](#)



[REGGELI TEA](#)