

A tea az emberiség egyik legősibb itala, melynek frissítő, üdítő hatására korán rájöttek, sőt, az évszázadok során sok egészségmegőrző tulajdonsággal is felruházták. Ezek némelyike mára tudományosan igazolt, így tudjuk hogy frissítő, enyhe vírus- és baktériumölő hatású, rákmegelőző szerepe is lehet, és fogszuvasodás-gátló hatással is bír. Mindezen jó hatások mellett azért azt is tudni kell, hogy a teában lévő csersav csökkenti a vas felszívódását is, ezért mértékkel, sőt, vashiányos vérszegénység esetében egyáltalán ne igyuk! A fekete teában sok a kálium, aminek előnyös tulajdonságai ismertek, azonban túlzott fogyasztása felesleges, sőt, bizonyos vesebajokban szenvedőknek veszélyes lehet. A teát sokan tejjel ízesítik, mely így is kiváló ízű ital, azonban a tejfehérje a tannin (a tea egyik fontos hatóanyaga) egy részét leköti, így a tea esetleges rákellenes hatása csökken, sőt, a fogszuvasodás ellen ható fluor aktivitását is gátolja. A zöld teában hozzávetőleg kétszer annyi katechin (egyfajta gyógyhatású vegyület) van, mint a fekete teában, ezért inkább ezt igyuk. Jó tudni azt is, hogy a natúr illetve a citrommal ízesített tea kalóriatartalma nulla, azaz remek fogyókúrás ital.