

O CHÁ

O chá propriamente dito é só um, ou seja, aquele que resulta da planta *Camellia Sinensis*, a planta que está na origem do chá preto, verde ou branco.



O chá verde possui polifenóis, antioxidantes que fazem sucesso entre os adultos que procuram uma vida saudável. Porém, essas substâncias dificultam a absorção de cálcio e de ferro, dois minerais imprescindíveis para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes. Por isso, o chá verde deve ser consumido preferencialmente pelos adultos. O chá preto e o chá verde também não são recomendados para crianças e adolescentes por conterem cafeína, que é estimulante.

A palavra “chá” ou “chá de ervas” em Português refere-se normalmente a **Infusões** feitas a partir de diferentes partes de plantas (não necessariamente ervas - casca, frutos, folhas, raízes).

Exemplos mais comuns: chá de camomila, chá de erva-cidreira, chá de tília, chá de menta, chá de flor de laranjeira, etc.

Recapitulando: o chá é a infusão de *Camellia Sinensis*, e a infusão é o chá de ervas.

CHÁ DE ERVAS - INFUSÕES E TISANAS

Infusão - uma forma de fazer chá, é uma bebida que é feita, em geral, pela imersão de uma substância aromática em água quente ou a ferver. Uma infusão pode conter um ou vários ingredientes. Pode ser ingerida quente ou fria.



Tisana - uma bebida que resulta da adição de ervas medicinais a água a ferver durante cinco ou seis minutos num recipiente tapado. Após esse tempo retira-se o recipiente do fogo, deixando descansar (ainda tapado) por cerca de

15 minutos. A tisana está pronta a ser consumida, após ser coada e colocada numa chávena.

Ao contrário do chá preto, verde ou branco e das versões aromatizadas, as infusões não contêm cafeína, logo, não são estimulantes.

Consoante os ingredientes usados, as infusões podem ter uma diversidade de aromas, cores e sabores, ser um medicamento preventivo ou um fortificante ou simplesmente servir para saciar a sede ou ser tomado pelo prazer de relaxar.

Além das propriedades das plantas, todo e qualquer chá de ervas é benéfico, sobretudo no Inverno. E a razão é simples: o chá ao ser bebido quente é vasodilatador. Aquece-nos e permite que chegue sangue à superfície da pele, àquelas zonas menos irrigadas, sobretudo em pessoas com problemas de circulação.



Frescas, saudáveis e leves, as infusões/tisanas são uma excelente opção para aquecer nos dias frios de Inverno e refrescar nos dias quentes de Verão e uma excelente alternativa à água! Bebem-se por prazer como os refrigerantes, mas ficam excluídos os efeitos prejudiciais das bebidas artificiais.