

Thee en gezondheid welke thee is gezond, groene witte zwarte?



- —
- —
- —
- —

-
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

Je hoort het vaak roepen *thee* is gezond, maar is dat ook zo? En wat maakt thee dan zo gezond en wat is de beste thee om te drinken? Volgens een studie is het drinken van drie koppen thee per dag net zo gezond als het drinken van veel water daarbij geeft **thee nog extra gezondheidsvoordelen**.

Voor je gezondheid is het goed 's ochtends, 's middags en 's avonds een kop thee te drinken. Om een optimaal resultaat te verkrijgen, laat je de thee wel even vijf minuten trekken. Er zijn mensen die melk toe voegen, maar daarmee voorkom je dat je lichaam de voedzame antioxidanten opneemt, suiker toevoegen heeft dat effect niet, maar is in mijn ogen ook niet nodig. Koop gewoon lekker smakende [biologische kruidenthee](#).

De theeplant, de *Camelia Sinensis*, groeien in een tropisch of subtropisch klimaat en worden verbouwd in ondermeer China, Japan, India, Sri Lanka en Kenia. Jonge scheuten van deze plant worden gebruikt om thee van te produceren. Als de theeplant vier jaar oud is, kan er voor het eerst worden geoogst. Dit natuurlijk anders bij *kruidentheeën*, deze kunnen eigenlijk overal vandaan komen en hiervoor worden ook verschillende delen van de plant gebruikt.

Voordelen gezondheid bij drinken van Thee

[Thee bevat antioxidanten](#) die heel wat gezondheidsvoordelen geven. Drie of meer koppen thee drinken per dag verkleint bijvoorbeeld de kans op diabetes type 2.

Overige voordelen van het drinken van thee zijn kankerpreventie, antivirale effecten, bloedverdünnende eigenschappen, verbetert de cardiovasculaire gezondheid, vertraagt de mentale achteruitgang, verbetert het gewichtsverlies en de vetverbranding, beschermt tegen artritis en beschermt de huid.

Welke thee is het beste om te drinken?

Groene thee

Het geheim van groene thee is dat het krachtige anti-oxidanten bevat die niet alleen de groei van kankercellen tegengaat maar deze ook vernietigt. Verder voorkomen deze stoffen ook het dichtslibben van de bloedvaten, de hoofdoorzaak van hart en vaatziekten en herseninfarcten. Meer gezondheidsvoordelen zijn er bij reuma, een hoog cholesterol niveau, infecties en het geeft een verbetering van het immuunsysteem. Ook kan het schadelijke bacteriën vernietigen.

En het houdt niet op want groene thee bevat ook nog eens heel veel vitamines en mineralen waar onder, [vitamine C](#), verschillende soorten [vitamine B](#), betacaroteen, fluor, mangaan, zink, koper en magnesium en het aminozuur L-theanine.

Voor zwarte thee worden de blaadjes van de theestruik blootgesteld aan licht en vocht. Door oxidatie ontstaan de zwarte kleur en de sterke smaak, en gaat het antioxidantgehalte wat achteruit. Groene thee oxideert niet en bevat meer antioxidanten dan zwarte thee. Witte thee wordt gemaakt van de blaadjes van jonge theeknoppen en bevat ook meer antioxidanten dan zwarte thee.

Zwarte, oolong, groene en witte thee zijn allemaal afkomstig van dezelfde plant, de *Camellia sinensis*.

- Zwarte thee: Vers geplukte bladeren zijn verdord, gerold in vorm en daarna gedurende ten minste een dag geoxideerd tot ze zwart zijn. Op het gewenste niveau van fermentatie worden de bladeren ontslaan of in hete lucht gedroogd en vervolgens gesorteerd naar kwaliteit en grootte
- Groene thee wordt niet gefermenteerd of volledig geoxideerd zoals zwarte thee, maar in plaats daarvan wordt ze gestoomd of in de pan gebakken. De vers geplukte bladeren worden gestoomd gerold. Een zachte verwarming daarna laat de bladeren drogen zodat de verse groene eigenschappen behouden blijven
- Oolong thee zijn semi-gefermenteerd, ergens tussen zwarte en groene thee
- Witte thee wordt gemaakt door de aanbesteding in het plukken van knoppen die gestoomd worden of in de lucht gedroogd

Zwarte thee beschermt je tanden want de polyfenolen beperken de vorming van aanslag en helpt tegen bacteriën die tandvleesziekten en gaatjes veroorzaken. Witte en groene thee geven dezelfde bescherming, fruittheeën zijn zuur en kunnen het tandglazuur schaden.

Wat is het verschil tussen thee en kruidenthee?

Kruidenthee is eigenlijk geen thee, want het wordt niet gemaakt van de theeplant, maar van kruiden, bloemen en specerijen. Er worden van oudsher allerlei soorten geneeskrachtige kruidenthee ontwikkeld die tegen velen kwalen en ziekten kunnen helpen zonder bijwerkingen.

Conclusie

Thee is heel gezond en er is bewijs dat thee werkt bij behoud en bereiken van:

- gezond lichaamsgewicht
 - gezonde bloeddruk,
 - lang en gezond leven
-

- een gezonde lever
- gezond kraakbeen
- gezonde gewrichten

Ik drink zelf twee grote bekers groene thee per dag en voel me daar goed bij. En als je dit hierboven allemaal gelezen hebt kan ik er alleen maar op vooruit gegaan zijn ?

Update 29-11-2016: inmiddels drink ik eigenlijk geen groene thee meer, niet omdat deze niet meer gezond zou zijn maar omdat ik er er onrustig van word. Ik drink nu over het algemeen [biologische Yogi thee](#), gezond, biologisch en zeker niet te duur.

Shares

- -

[Facebook](#)

1

- -

[Twitter](#)

4

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

1

- -

[Tumblr](#)

[4](#)

- -

[Gmail](#)

[4](#)

- -

[Uitprinten](#)

[4](#)

Gezondheid & Voeding