



infusiones: Los beneficios del té negro: acelera el metabolismo y aumenta las defensas

Descripción



Las personas que beben té negro viven más que las que no lo hacen. Esa es la conclusión de un nuevo estudio publicado en Annals of Internal Medicine. Los investigadores dicen que el riesgo de mortalidad por todas las causas es entre un 9 y un 13 % menor en las personas que beben al menos dos tazas de té negro al día.

Los investigadores del artículo analizaron datos de medio millón de hombres y mujeres de 40 a 69 años que completaron un cuestionario de salida para el Biobanco del Reino Unido entre 2006 y 2010. Alrededor del 85% de los participantes dijeron que eran bebedores regulares de té. De ellos, el 89% dijo que bebía té negro.

Los investigadores dijeron que los beneficios del consumo diario de té se podían ver independientemente de si los participantes también bebían café, agregaban leche o azúcar a su infusión, su temperatura preferida o las variantes genéticas asociadas con el metabolismo de la cafeína. Los autores del estudio sugirieron que sus resultados muestran que incluso cantidades más grandes de té pueden encajar en una dieta saludable.

Los beneficios del té negro

Este estudio mostró cuán beneficioso puede ser el té negro para la salud y la mortalidad. La verdad es que muchos trabajos han encontrado previamente que los polifenoles que se encuentran en el té negro (los polifenoles son compuestos que obtenemos de ciertos alimentos de origen vegetal) pueden actuar como antioxidantes en su cuerpo.

Estos pueden ayudar a reducir el daño oxidativo a las células y reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas (enfermedad cardiovascular y diabetes). Los polifenoles también pueden actuar como agentes antiinflamatorios, lo que podría ayudar a aliviar el dolor articular y la artritis.

Té negro en taza con libreta/PEXELS

Para muchas personas, las bebidas como el café y el té pueden ser una fuente importante de antioxidantes dietéticos. Por lo tanto, tiene sentido que exista un vínculo entre el consumo de té y un menor riesgo de mortalidad, ya que estos compuestos generalmente desempeñan un papel protector contra el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Consejos para elegir el mejor té negro

Al tratar de elegir el té negro perfecto, hay algunos puntos importantes a tener en cuenta. Las bolsitas de té son la mejor manera de comenzar porque son convenientes y fáciles de usar. El té negro tiene un sabor maravilloso, pero también es una buena idea aventurarse en otras categorías de sabores (blanco, verde, amarillo, oolong, etc.) para ver cuál le gusta más.

El té negro tiende a tener más cafeína que el té verde, por lo que no se recomienda beber té con cafeína justo antes de acostarse. Si no te gusta el té negro, los expertos señalan que existen otras fuentes alimenticias que proporcionan los antioxidantes que deseas y necesitas.

MUJER SIRVIENDO TÉ NEGRO/PEXELS

Es cierto que el té negro (y otros tipos de tés de hierbas) es una excelente manera de obtener polifenoles, pero puede que no sea tu bebida favorita. Puede usar otras fuentes para obtenerlos, como hierbas, especias, cacao, nueces o semillas. Lo más importante que debe hacer es tratar de aumentar su consumo de frutas y verduras.

Algunas maneras fáciles de agregar antioxidantes a su menú incluyen agregar champiñones a su

salsa de espagueti, comer yogur con bayas frescas, brócoli, pimientos, cebollas, guisantes, calabacín o calabaza en un salteado, o elegir alimentos endulzados de forma más natural, como como frutas, remolachas, guisantes o zanahorias.

Comer más bayas es una de las soluciones más efectivas, y una revisión de 2016 en Scientific Reports encontró que las personas que las comían regularmente tenían niveles de colesterol “malo” más bajos que las personas que no comían bayas regularmente.

Fecha de creación

marzo 2023