

Les 7 vertus du thé sur la santé (et particulièrement du thé vert)

www.runtastic.com/blog/fr/alimentation/les-7-vertus-du-the/

Le thé est une boisson aux multiples vertus pour la santé. Qu'il soit rouge, noir ou vert, c'est une des boissons les plus consommées au monde. Mais qu'est-ce qui la rend aussi spéciale ?



Le thé vert et blanc contiennent le plus de catéchines (flavonoïdes), responsables des multiples bienfaits du thé sur la santé :

- neutralisent les radicaux libres
- propriétés anti-inflammatoires
- propriétés antimicrobiennes & antimutagènes
- aident à lutter contre l'obésité

Ce sont principalement les feuilles fraîches qui contiennent de puissantes vertus dans la plupart des thés. Dans le thé noir par contre, les feuilles doivent être traitées afin que la catéchine (80 %) soit oxydée. Une tasse de thé infusé est excellente, relaxante et vertueuse pour votre santé.

7 bienfaits du thé sur votre santé :

1. Améliore votre humeur

Des études démontrent que ceux qui boivent du thé vert régulièrement sont moins susceptibles de souffrir de dépression.

2. Stimule le métabolisme (et donc favorise la perte de poids)

Particulièrement dû à ses effets stimulants sur le métabolisme et sur la réduction des graisses stockées, le thé vert contribue à la perte de poids. [Un article publié dans la revue internationale sur l'obésité](#) prouve que consommer régulièrement du thé vert ou des suppléments en catéchines aident à perdre du poids.

3. Diminue le niveau de cholestérol

[Une étude publiée dans la revue américaine de nutrition médicale](#) démontre que le thé vert baisse considérablement le niveau du "mauvais" cholestérol (LDL).



4. Stimule les fonctions rénales

Le thé vert améliore la fonction rénale : bienfait particulièrement intéressant pour les patients diabétiques.

5. Bénéfique pour la pression sanguine

[Selon une étude dans la revue européenne de nutrition](#), le thé vert et les catéchines qu'il contient ont un effet positif sur la pression artérielle élevée grâce à ses propriétés anti-hypertenseur.

6. Soulage la digestion

Des scientifiques orientaux ont découvert que le thé vert avait des effets prébiotiques sur le corps et donnait donc un coup de main aux intestins.

7. Réduit le niveau de sucre dans le sang

Une expérience sur des souris a confirmé que le thé vert réduit (de moitié) le pic de sucre sanguin qui accompagne fréquemment les repas riches en glucides. Quelle quantité de thé faut-il boire pour obtenir un tel

effet ? 2 tasses environ !

Conseil :

Pour accroître les bienfaits de votre thé, ajoutez un peu de jus de citron. Votre corps aura ainsi plus de facilités à absorber les catéchines.



Runtastic Team

Nous travaillons sans relâche pour vous fournir un contenu varié et de qualité et vous aider à mener une vie plus saine et plus heureuse avec Runtastic. Que vous souhaitiez être plus actif, perdre du poids ou améliorer la qualité de votre sommeil, vous trouverez de précieux conseils et de l'inspiration dans notre blog !

[Consultez tous les articles de Runtastic Team »](#)