

## REPORTAGEM DE CAPA

# Saboreie como vinho

Especialista em nutrição clínica destaca a importância de introduzir o chá no dia a dia, mas alerta sobre o consumo aleatório e o risco de intoxicar o organismo

LILIAN MONTEIRO

Cuidado com a saúde e com o corpo. O chá é a bebida ideal para o inverno, aquece o corpo e diminui o risco de engordar, já que é bem menos calórico que os caldos, por exemplo, tão consumidos nesta época de baixas temperaturas, e alimenta. A nutricionista Juliana Nakabayashi, especialista em nutrição clínica e consultora em reeducação alimentar, exalta o seu consumo. "O chá é estimulado no inverno porque aquece e acolhe. A sensação de querer comer mais no frio é real porque o corpo precisa manter a temperatura. Mas não tem de ser um bolo com calda de chocolate, melhor escolher uma sopa de legumes. É fictícia a ideia de comer muito, já que o organismo precisa de bem pouco. Por isso, o chá é ótima opção para manter o corpo aquecido e diminuir a falsa sensação de fome. Ela é falsa porque a questão, na verdade, é a temperatura." Esse é o primeiro argumento para você criar o hábito de tomar chá. "O corpo precisa de mais calorias nesse período, mas não é preciso chegar acima do peso no verão".

Juliana, que também é diretora e sócia do Alimentação e Bem Estar ([www.alimentacaoebemestar.com](http://www.alimentacaoebemestar.com)), lembra que o mineiro não é "nada de chá", mas que as nutricionistas procuram gerar essa consciência por serem muitos os benefícios, "principalmente os de ervas frescas, da horta e orgânicos. Ou ainda os de ervas secas (desidratadas) de lojas de produtos naturais". Para ela, os chás de caixinhas (sachês) e os de garrafas, industrializados, "têm menos benefícios".

Com tudo que tem a favor, Juliana lembra que o consumo de chá não pode ser indiscriminado. Todos podem beber? Não é bem assim. "O excesso de chá verde pode causar taquicardia, porque tem cafeína, e quem faz uso de anticoagulantes deve evitar, já que contém a vitamina K e ela favorece a coagulação do sangue. A recomendação geral é usar de duas a quatro xícaras por dia, devendo ser consumido até as 16h, já que pode prejudicar o sono, aumentar a irritabilidade e a ansiedade noturna por causa da cafeína". A nutricionista enfatiza que alguns chás são perigosos, já que "podem intoxicar o organismo, principalmente o fígado, que terá de metabolizar e eliminar essas substâncias, o que vai sobrecarregá-lo. O que pode ocorrer também com os rins, no processo diurético". Por isso, ela alerta que a bebida "não deve ser usada de forma aleatória, sem indicação de um profissional, porque também pode causar dano à saúde. Principalmente os chás feitos de plantas pouco conhecidas. Agora, nos de ervas cultivadas em horta, como hortelã, capim-cidreira, erva-doce e alecrim, os riscos praticamente não existem, até mesmo porque existem muitos estudos sobre eles".

**VENENO** Portanto, é preciso saber que nem mesmo o chazinho é inofensivo. "Muitas vezes, as pessoas só pensam na alimentação saudável, mas não têm consciência de que todo alimento pode ter contraindicação. Já dizia o médico e físico suíço Paracelso, que viveu no sé-



Tradicional chá indiano à base de gengibre, cravo, canela e cardamomo

culo 15, que a diferença entre o remédio e o veneno é a dose." Ela destaca ainda o cuidado que é preciso ter com chás badalados por celebridades e que viram destaque na mídia, principalmente atingindo o público focado no emagrecimento. Uma hora é o chá verde que está na moda, depois o branco, o vermelho, o preto. "De forma geral, os efeitos dos chás são benéficos e terapêuticos. No entanto, é preciso saber a dosagem correta para fazer bem à saúde."

Há chás menos agressivos ao organismo e que, em determinados momentos, podem até, com orientação médica, substituir alguma medicação. Por exemplo, o alecrim é conhecido como omeprazol natural, é digestivo e restaura o pH do estômago. Ao conversar com seu médico, talvez seja possível trocar o remédio pelo chá. O de jasmim é muito usado no Oriente como digestivo, consumido depois das refeições e é bom para a ansiedade. Mas Juliana deixa bem claro que seja qual for o chá é "importante ter orientação de um profissional".

Juliana Nakabayashi reconhece que o brasileiro tem dificuldade de beber chá, principalmente por causa do paladar. O estranhamento faz muitos repetirem a ideia de "água choca, sem graça". Para ela, é um pecado adoçar o chá. "O verdadeiro é sem açúcar. Nada de adoçante. Pode até pôr um pouco de mel, açúcar orgânico, o mascavo. Se não conseguir, podem-se usar outros artifícios, como uma rodela de laranja, gotas de limão, de baunilha, uma pitada de canela, até conseguir beber só a erva com água." Mas a nutricionista exalta a bebida "milena" e reforça o quanto é saudável aprender a apreciá-la. "Não é exagerar, mas saborear. Beber chá como o vinho. Em quantidade moderada, uma xícara por vez. No começo há dificuldade, mas aos poucos você vai querer incorporá-lo. Quem toma chá, além de ingerir mais líquido dorme melhor, o intestino funciona bem, alivia a TPM e muito mais. Ele não é medicamento, mas ajuda. Por isso, procure incorporar os chás no seu dia a dia. Novos hábitos podem ser adquiridos e nunca é tarde para começar."

“A sensação de querer comer mais no frio é real porque o corpo precisa manter a temperatura”

Juliana Nakabayashi, nutricionista



JAIR AMARAL/EM/D.A PRESS

## PALAVRA DE ESPECIALISTA

ANDREA DARIO FRIAS - DOUTORA EM NUTRIÇÃO E COORDENADORA DO CENTRO DE PESQUISA SANAVITA

## Aliados da saúde durante o ano todo

"No inverno, a necessidade de repor água é menor que no verão, por isso muitas pessoas reduzem o consumo de sucos, frutas e saladas, que não aquecem o organismo conforme a necessidade, e passam a dar preferência a alimentos mais quentes, calóricos e com digestão mais lenta, que proporcionam sensação de saciedade por mais tempo. Por isso, é natural o desejo incontrolável por pães, bolos e massas quentinhos, fondues, chocolate quente, cappuccinos, vinhos, entre outras delícias altamente calóricas. Os chás são aliados da saúde em

qualquer época do ano. Mas no inverno, quando tendemos a ingerir mais calorias, eles são uma ótima alternativa. De baixa caloria, os chás com Camellia sinensis e hibiscus ajudam no controle do peso por ter substâncias com ação termogênica. Além disso, são ricos em antioxidantes que beneficiam a saúde geral, inclusive o sistema imunológico, que pode ficar mais frágil nesse período de temperaturas baixas. Mas é importante lembrar que as atividades físicas não devem ser suspensas por conta do frio."

## RECEITAS

## CHÁS

## » Chá melissa + camomila = ansiolítico natural

Utilize uma colher de chá de folhas secas de melissa mais uma colher de chá de camomila para cada xícara de água. Assim que a água ferver, adicionar as ervas, ferver por um minuto e desligar o fogo. Deixar em infusão por cinco minutos. Coar e está pronto para beber. Pode ser consumido quente ou frio. Usar três xícaras por dia, preferencialmente após as refeições.

## » Chá de hibisco + cavalinha = emagrecedor

Utilizar uma colher de sobremesa de hibisco desidratado e uma colher de sobremesa de cavalinha desidratada para um litro de água. Assim que a água ferver, adicionar as ervas, ferver por um minuto, apagar o fogo e deixar em infusão por cinco minutos. Coar e está pronto para beber. Pode ser consumido quente ou frio. Beber um litro ao longo do dia.

## » Passiflora + camomila = ajuda no sono

Misturar ½ xícara de passiflora desidratada + ½ xícara de camomila desidratada e guardar em um recipiente de vidro. Usar uma colher de sobremesa para cada xícara de água. Fazer a infusão e beber de uma a duas xícaras à noite.

## » Chá de alecrim = digestivo e omeprazol natural

Usar uma colher (sopa) de folhas de alecrim para três xícaras de água. Melhor se puder usar o alecrim fresco e orgânico. Se não, usar a erva desidratada. Levar ao fogo a água e a erva. Assim que levantar fervura, aguardar três minutos e desligar o fogo. Tampar e deixar em infusão por cinco minutos. Coar e servir quente ou frio. Beber três xícaras ao dia.

## SUCHÁS (suco + chá)

## » Suchá detox

1 fatia de melão picado sem casca e sem semente; 1 fatia fina de gengibre; 200 ml de chá verde gelado; 1 colher (sopa) de mel ou açúcar orgânico. Bater tudo no liquidificador e consumir imediatamente.

## » Suchá de capim-cidreira com limão

500ml de chá de capim-cidreira gelado; suco de 1 limão; 1 colher (sopa) de mel ou açúcar orgânico. Bater tudo no liquidificador e beber ao longo da manhã.

## OS BENEFÍCIOS

- » **Verde:** antioxidante, anti-inflamatório, termogênico. Muito usado nos países do Oriente.
- » **Hortelã:** indicado para problemas estomacais, intestinais e respiratórios, acalma (refresca) o sistema nervoso, desintoxica.
- » **Maçã:** calmante, antibacteriano, antiviral, anti-inflamatório, digestivo e diurético.
- » **Camomila:** alivia gases intestinais, desintoxica o fígado, calmante, combate a insônia.
- » **Capim-cidreira:** sedativo, analgésico, calmante, diurético, hipotensor, depurativo.
- » **Hibisco:** elimina toxinas, estimula a queima de gordura corporal, facilita a digestão.
- » **Alecrim:** digestivo, reequilibra pH do estômago, antiinflamatório
- » **Jasmim:** digestivo, ansiolítico, antioxidante.

## FORMAS DE PREPARO

» **Infusão:** indicada para chás feitos de folhas ou flores. É o processo de ferver água, desligar o fogo e adicionar a planta. Depois de desligar o fogo, abafa-se por cinco minutos para desprender as substâncias para a água.

» **Decocção:** indicada para chás feitos de partes mais fibrosas e duras como casca, raiz e folhas muito grossas. É o processo de ferver a água com a planta medicinal, a fim de desprender as substâncias para a água. A fervura varia de três a sete minutos, dependendo da parte da planta usada.