

Ś W I E Ż O P A L O N A



Z czym pić herbatę?
dodatki do herbat i ich właściwości
część I

Cześć! Jak Wam się
podobaba ostatnia porcja
wiedzy odnośnie herbat w
poprzednim tygodniu?
Kontynuując herbacianą
tematykę, przedstawię Wam
dzisiaj popularne **dodatki**
do herbat oraz **ich**
właściwości! Gwarantuję
Wam, że będziecie
zaskoczeni!



**OMINĘŁY CIĘ POPRZEDNIE
MATERIAŁY?**

NIC STRACONEGO!

**KLIKNIJ I ZOBACZ NASZE
MATERIAŁY EDUKACYJNE**



Smakosze herbat dzielą się na tych, którzy uważają, że zbrodnią jest dodawanie do naparu herbacianego jakiegokolwiek dodatku i na tych, którzy lubią eksperymentować z dodatkami. Jedni i drudzy mają sporo racji. Faktycznie, niektóre, szczególnie **delikatne herbaty**, mogą dużo stracić, gdy je "doprawimy". Z kolei napoje, jak **masala czaj**, to nic innego jak herbata z **mlekiem i mnóstwem przypraw**.



MIÓD

Zdecydowanie miód najlepiej pasuje do wszelkich **herbat czarnych**. Przetłumuje ich gorycz i nie dominuje smaku. Niektórzy dodają go również do **zielonej herbaty**, jednak tu trzeba zachować **umiar**, bo bardzo łatwo o przesłodzenie. Nie jest wskazane dodawanie miodu do delikatniejszych herbat, np. **białych**, chyba, że pijemy je dla samego smaku miodu.



Nie warto dodawać miodu także do
"czerwonej herbaty" rooibos, która sama
w sobie ma delikatny miodowy posmak, chyba,
że chcemy podać dziecku ciepły napój
z miodem **tagodzący drapanie w gardle**.
Ciekawie miód komponuje się również
z **herbatą miętową**.



JAKI MIÓD JEST NAJLEPSZY DO HERBATY?

Nie ma jednego, uniwersalnego miodu, który będzie odpowiadał każdemu. Jeśli walczymy z **przeziębieniem**, warto sięgnąć po **ciemniejszy**, jeśli tylko chcemy osłodzić herbatę, sprawdzi się najzwyczajniejszy, **wielokwiatowy**, o bardziej neutralnym smaku.

ILE MIÓD MA KALORII?

Choć miód jest niewiele mniej kaloryczny niż **cukier**, zawiera znacznie więcej dobroczynnych związków, które szczególnie przydać się mogą w okresach **osłabionej odporności**.

Średnio 100 g miodu liczy 305 kcal, natomiast w łyżeczce jest ich **ok. 32 kcal.**

WŁAŚCIWOŚCI MIODU

Oczywiście **każdy rodzaj miodu ma nieco inne proporcje w składzie**, ale uśredniając można przyjąć, że łyżeczka miodu zawiera ok.:

- 0,31 g białka,
- 8,5 g węglowodanów,
- 0,02 g błonnika,
- 0,7 mg wapnia,
- 0,05 mg żelaza,
- 0,21 mg magnezu,
- 0,42 mg fosforu,
- 5,5 mg potasu,
- 0,42 mg sodu,
- 0,02 mg cynku.



Miód nie działa jak natychmiastowe **lekarstwo** na różne dolegliwości, ale regularnie stosowany wspomaga organizm - **obniża ciśnienie tętnicze krwi i hamuje procesy miażdżycowe.**

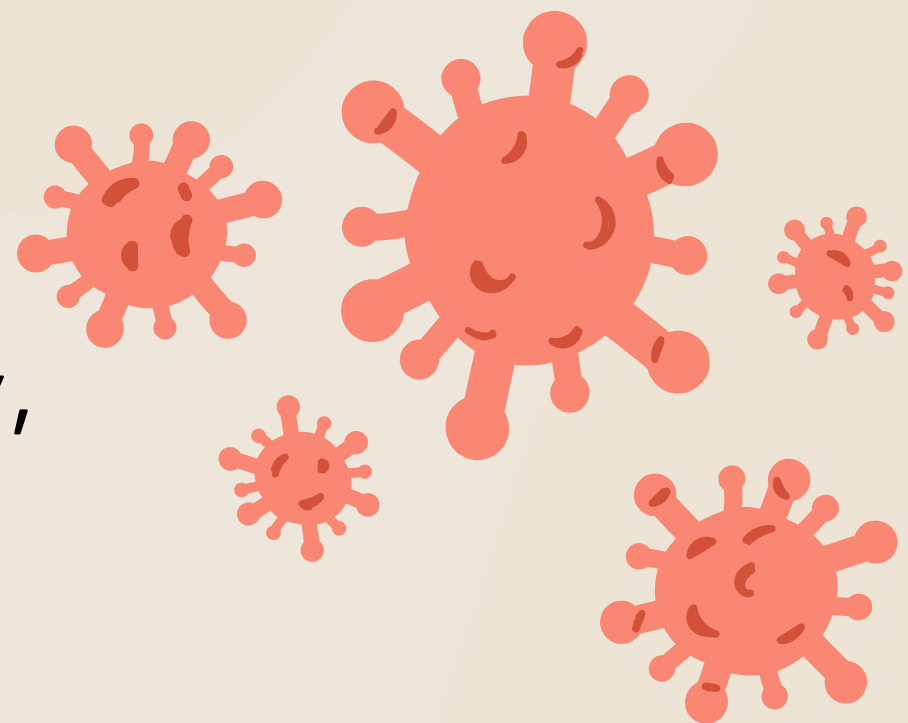
Dzięki zawartości **glukozy** wspomaga pracę mózgu. Niektóre rodzaje miodów wspomagają **leczenie schorzeń układu pokarmowego.**

Co ciekawe, choć miód powstaje z **pyłków kwiatów**, to właśnie alergicy powinni szczególnie zwrócić na niego uwagę.

Okazuje się, że spożywanie miodu pomaga
łagodzić objawy alergii oraz
uodpornia na nie.

Na przeziębienie najlepsze będą miody, które
zawierają najwięcej **substancji**
antybiotycznych. Warto zapamiętać, że im
ciemniejszy jest miód, tym więcej zawiera
przeciwbakteryjnych polifenoli. Są to
miody:

- gryczany,
- wrzosowy,
- nawłociowy,
- nektarowo-spadziowy,
- ze spadzi iglastej.



Miód jest bardzo **wrażliwy na temperaturę**.

Naturalna dla niego temperatura to ta, która panuje w ulu - **około 35 stopni Celsjusza**.

Jest więc to trochę mniej, niż temperatura zdrowego człowieka. Po podgrzaniu, wartość miodu znacznie spada - zniszczeniu ulegają enzymy mające właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybiczne.

Siła tego procesu uzależniona jest od temperatury i gatunku miodu. Przyjmuje się, że **bezpieczna temperatura**, w której miód zachowuje swoje właściwości zdrowotne, to nie więcej, niż **50 stopni Celsjusza**.

Jeśli więc zależy nam na **lecznicznym działaniu herbaty z miodem**, pomagającej zwalczać przeziębienie, warto odczekać, aż herbata nieco przestygnie i nie będzie gorąca, ale **ciepła**. W przeciwnym razie będziemy mieć tylko słodką herbatę. Owszem, o smaku miodu, ale bez szczególnych właściwości zdrowotnych.



KIEDY WARTO DODAĆ MIÓD DO HERBATY?

Herbata z miodem i cytryną to chyba najpopularniejsze w Polsce remedium na przeziębienia, które stosowane jest już u najmłodszych dzieci. Taki napój działa **rozgrzewająco**, pomaga się zrelaksować i **wzmacnia odporność**, o ile miód dodamy w odpowiednim momencie.



Miodem można również oszukać nieco pragnienie zjedzenia czegoś słodkiego - ciepła herbata z łyżeczką miodu **rozgrzeje** i **da uczucie sytości**. Z kolei z powodu wysokiej zawartości glukozy polecany jest uczniom i studentom przed egzaminami, ponieważ **pobudza mózg do działania**.



CYTRYNA

Kto z Was nigdy w życiu choć raz nie wypił **gorącej herbaty z cytryną** po długim, zimowym spacerze. Niektórym smak ten kojarzy się z dzieciństwem, gdy to napój ten przygotowywała dziecku każda mama. Wiedzieliście jednak, że źle przygotowana może być szkodliwa?

JAKIE SĄ ZALETY CYTRYNY W HERBACIE?

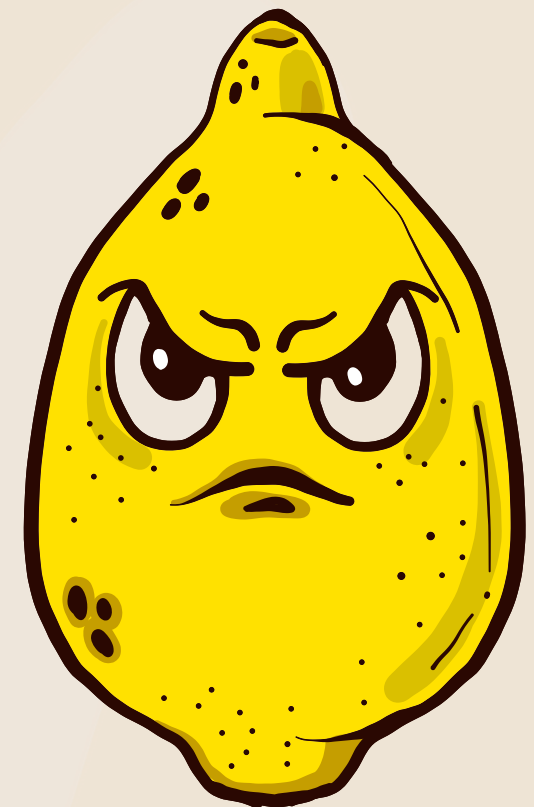
Pomijając smak, który dla wielu osób jest powrotem do dzieciństwa, dodanie cytryny do herbaty ma również inne **zalety**.

W czasie **przeziębienia**, szczególnie przy gorączce, w organizmie zwiększa się zapotrzebowanie na **witaminę C**. Każde jej źródło jest wtedy ważne, a ciepła herbata wydaje się być **naturalnym nośnikiem**. Warto jednak pamiętać, że sama cytryna nie leczy przeziębienia i nie poprawia odporności, a jedynie może **ograniczyć rozwój choroby**, gdy jesteśmy zmęczeni, przemarznięci, przemoczeni.

CZY HERBATA Z CYTRYNĄ JEST SZKODLIWA?

Twierdzenie, że herbata z cytryną jest **szkodliwa**, jest częściowo prawdziwe. Jednak odpowiednie przygotowanie naparu sprawi, że będziemy mogli bez obaw popijać ulubiony napój. Herbata naturalnie zawiera **aluminium**, ale w postaci, która jest trudno przyswajalna dla ludzkiego organizmu, dlatego w żaden sposób nam nie szkodzi.

Do naparu przedostają się **śladowe ilości**, których i tak nie przyswajamy. Większość pozostaje w fusach. I tu zaczyna się ewentualna **szkodliwość** herbaty z cytrusem.



Gdy do herbaty z fusami dodamy cytrynę zawierającą kwas, wytworzy się **cytrynian glinu**, który jest już znacznie łatwiejszy do przyswojenia i może być **szkodliwy dla organizmu**.

JAK PIĆ HERBATĘ Z CYTRYNĄ?

Aby zapobiec szkodliwemu działaniu cytryny, należy najpierw **oddzielić** napar od fusów, czyli po prostu przelać go do filiżanek po zaparzeniu. Jeśli na tym etapie dorzucimy do filiżanki plasterki cytryny, szkodliwe związki nie będą miały warunków, by się wytworzyć i **herbata z cytryną nie będzie szkodliwa**.

Warto jednak pamiętać, że im cieplejsza herbata, tym więcej **witamin** zawartych w cytrynie ginie, dlatego nie powinno się jej dorzucać od razu. Jeśli zależy nam nie tylko na smaku, ale także na **wspomagających organizm właściwościach cytryny**, najlepiej odczekać chwilę, aż napar osiągnie temperaturę, w której można go pić. Wtedy dodajemy plaster cytryny.





Dziękujemy, że jesteście z nami!



@swiezopalonapl



@swiezopalona