

# 10 grunde til at drikke Grøn te

Uanset om den serveres varm, med is eller honning, så er grøn te sprængfyldt med sundhedsmæssige fordele.

Af Sisse Enevoldsen

**L**avet af blade af *Camellia sinensis*-planten, har grøn te en høj koncentration af kraftige antioxidanter kaldet polyfenoler og te-flavonoider kaldet catechiner. Disse antioxidanter hjælper med at bekæmpe frie radikaler – stoffer, der kan ændre og endda dræbe celler i kroppen, og forårsager for tidlig aldring, kræft og andre sygdomme – ved at neutralisere dem. Og at bekæmpe frie radikaler med grøn te kan have alle slags fordele: Her er 10 videnskabeligt understøttede grunde til at tilføje grøn te i din kost.

## 1. GRØNTE BESKYTTER HUDEN

Forskning viser, at det at drikke grøn te eller at anbringe grøn te-poser på din hud kan hjælpe med at beskytte den mod solens ultraviolette stråler. Dette kan til dels skyldes ekstraktet epigallocatechingallat, som har vist sig lovende mod hudkræft i de seneste laboratorietest på University of Strathclyde. Forskere behandlede humane hudtumorer med ekstraktet i én måned, i slutningen af forsøget var 40 procent af tumorerne forsvundet, og yderligere 30 procent var skrumpet.

I en anden nyligt offentliggjort undersøgelse i *Journal of Nutrition* fandt forskere i Tyskland, at kvinder, der drak omkring seks kopper grøn te om dagen, havde mindre rødme i huden, når de blev udsat for en solsimulator, end dem, der ikke gjorde.

## 2. GRØNTE SÆNKER KOLESTEROL

En række undersøgelser viser, at grøn te synes at hjælpe med at mindske kroppens kolesterol. En rapport offentliggjort i *American Journal of Clinical Nutrition* konstaterede, at det at drikke grøn te dagligt kan give let formindskede kolesteroltal. En anden undersøgelse udført med mandlige rygere, som dagligt tog 375 milligram grøn te i kapsler i 12 uger fandt, at grøn te signifikant reducerede niveauet af skadeligt LDL-kolesterol i blodet, når det blev kombineret med en kost med lavt indhold af mættet fedt.

Forskere mener, at catechinerne i grøn te hjælper med at forhindre absorptionen af kolesterol i organerne, samtidig med at de øger absorptionen af high-density HDL (det gode) kolesterol.



## Her er 10 videnskabeligt understøttede grunde til at drikke grøn.

### 3. GRØNTE HJÆLPER MED AT STYRE VÆGTEN

Hvis du har problemer med din vægt, kan grøn te være blandt de superfødevarer, du bør medtage i din kost. Selvom forskning ikke har konstateret, at grøn te kan producere øjeblikkeligt vægttab, har talrige undersøgelser konkluderet, at egenskaberne af grøn te kan hjælpe dig med at tabe dig, når du indtages som en del af en sund kost, fordi grøn te øger energiforbruget og fedtforbrændingen.

### 4. GRØNTE FORBEDRER KNOGLERNES

#### SUNDHED

Osteoporose, en sygdom, hvor knoglerne bliver skøre og skrøbelige, er en alvorlig sundhedsstrussel for både mænd og kvinder, når de bliver ældre. Selvom mere forskning stadig skal foretages omkring fordelene ved grøn te for knoglesundhed, er der voksende tegn på, at grøn te kan hjælpe. For eksempel viser en undersøgelse i tidsskriftet Nutrition Research, at te-drikkere i alderen 65 og 75 havde 5 procent højere knogletæthed end ikke-te-drikkere, hvilket fik forskerne til at konkludere, at det at drikke grøn te kan forbedre knoglemineraltætheden og dermed sænke din risiko for frakturer. Forskere i Hong Kong fandt også, at grøn te indeholder en gruppe kemikalier, der stimulerer knogledannelsen og hjælper med at bremse deres forfald. Men mere

overbevisende undersøgelser af grøn tes fordele som en helbredende fødevarer for knoglesundhed er nødvendige.

### 5. GRØNTE FORØGER ORAL SUNDHED

En række undersøgelser viser, at det at drikke grøn te regelmæssigt kan føre til en sund mund, fordi catechinerne i te rent faktisk kan hjælpe munden med at dræbe bakterier. Mundbakterier kan omdanne sukker i fødevarer til plak, og plak producerer syrer, som kan forårsage nedbrydning af tænderne. Catechiner kan også hjælpe med at dræbe bakterier, der kan forårsage dårlig ånde.

### 6. GRØNTE HJÆLPER MED AT FOREBYGGE PARKINSONS OG ALZHEIMERS

Ifølge en undersøgelse fra 2012 offentliggjort i Journal of Phytotherapy og Phytopharmacology, er der betydelige tegn på, at frie radikaler spiller en rolle i udviklingen af Alzheimers sygdom, og at polyfenolerne i grøn te kan hjælpe med at bekæmpe disse frie radikaler. Forskerne fandt, at polyfenoler kan hjælpe med at forhindre opbygning af hjerneskadelige proteiner, samt hjælpe med at forhindre hukommelsestab. En undersøgelse offentliggjort i Natural Medicine Journal fandt, at deltagere, der dagligt tog 360 mg-kapsler af grøn te-ekstrakt sammen med 60 mg af L-theanine (en aminosyre, som også findes i te) havde forbedret

hukommelsen og opmærksomhedsevnen, selv hvis de var begyndt at miste begge.

### 7. GRØNTE BEKÆMPER VISSE KRÆFTFORMER

En række undersøgelser viser, at grøn tes fordele omfatter beskyttelse mod visse kræftformer, herunder ovarie-, blære- og esophageal (spiserør)-kræft, og grøn te og grøn te-ekstrakter har også vist sig at nedsætte risikoen for spredning af brystkræft og mindske risikoen for tilbagefald for brystkræft, men kun under visse omstændigheder. Forskning viser, at grøn te ikke synes at forebygge brystkræft hos asiatiske kvinder, men den kan medvirke til at reducere risikoen for brystkræft blandt asiatisk-amerikanske kvinder. Man vurderer dog stadigvæk sandsynligheden for, at grøn te reducerer brystkræfts forekomst i vestlige befolkninger.

### 8. GRØNTE BESKYTTER MOD DIABETES

Der er nogen indikation for, at drikker man denne superdrik, kan den hjælpe med at forhindre sukkersyge. En undersøgelse viste, at de japanske voksne, der drak mere end seks kopper grøn te om dagen, havde en meget lavere risiko (33 procent) for at udvikle type 2-diabetes end dem, der drak en kop eller mindre om dagen. En række mindre undersøgelser

viser, at grøn te-ekstrakt sænker blodsukkeret hos mennesker, der er på kanten til diabetes.

### 9. GRØNTE HJÆLPER MED AT FOREBYGGE HJERTEANFALD

Flere befolkningsbaserede undersøgelser viser, at brugen af grøn te kan sænke risikoen for et hjerteanfald med op til 11 procent. Ifølge en analyse fra University of Maryland Medical Center, mener forskerne, at grøn te kan hjælpe med at forhindre koronararteriesygdom og åreforkalkning, som er aflejringer af fedt langs de indvendige vægge af arterierne

### 10. GRØNTE ØGER ENERGINIVEAUET

Nogle undersøgelser har vist, at grøn te kan øge dit energiniveau, højst sandsynligt takket være koffeinen. Faktisk fandt japanske forskere ud af, at når udholdenheds sportsudøvere drak fire kopper grøn te om dagen i ca 12 uger, steg deres samlede udholdenhed mellem 8 og 24 procent over næsten hele linjen.

