

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Mira lo que pasa si consumes té helado en vez de bebidas

El Ciudadano · 17 de julio de 2015





Beber té helado aporta grandes beneficios a la salud que seguramente desconocías. No solamente es una de las bebidas más deliciosas a tomar en los insoportables calurosos meses de verano, sino que es una buena opción para lograr desengancharse uno de tanta soda. El té helado es igual de “divertido” de beber que cualquier soda cargada de ingredientes para nada naturales, y por ello no recomendables para tu organismo. En cambio el té es 100% natural. Eso sí, si lo hacemos nosotros, tampoco vale comprar el de tienda, normalmente cargado de azúcares y otros químicos que no necesitamos. Té común, agua caliente, y una nevera, nada más que eso necesitamos para poder degustar de un ice tea saludable. Estos son algunos de los beneficios para la salud de beber por beber té helado:

Número uno – **Beber té helado hace que envejezcas mucho más despacio.**

Está comprobado. El Té helado contiene antioxidantes necesarios para mantenerte mucho más joven, y te protege por dentro. ¿Hace eso una lata de CocaCola? No! Al contrario.

Número dos – **Te ayuda a proteger los huesos**

Haciéndolos más fuertes y menos vulnerables o roturas y lesiones. Si la leche no te gusta demasiado, no tendrás mejor opción que la de beber ice tea. Elige el té que más te guste, y pon a hervir una gran olla. Guarda botellas de agua que hayas gastado y rellénalas una vez el té se haya enfriado. Después pásalas a la nevera y en unas horas podrás degustar de delicioso té helado hecho por ti!

Número tres – **Reduce la posibilidad de infartos de corazón**

Beber té helado hace que tus arterias estén siempre libres y no se obstruyan demasiado. Cuando las arterias se obstruyen ya sabemos que puede ocurrir: un temible infarto. Hay algo más sencillo para prevenir problemas de salud tan serios, que simplemente tomar un mejunje delicioso? No lo creo. 3 vasos al día puede ayudarte un a colocarte en el rango del 70% de personas que por beber té no sufrieron infartos.

Número cuatro – **Incrementa tu metabolismo**

Y eso es bueno. Sobretudo si tienes un poco de sobrepeso y necesitas activar tu metabolismo porque te pasas el día en casa y casi ni te mueves. Deja las sodas y lánzate al mundo de los beneficios de la salud por beber té helado. 2 o 3 vasos al día de té helado lograrán activar tu metabolismo dormido. Dale gracias a la teína por ello!

Número cinco – **Fortalece tu sistema inmunológico**

El té sea frío o caliente te fortalecerá el sistema inmunológico, haciendo que estés mucho más protegido/a de cualquier ataque o intento de infección dentro de tu organismo. En palabras fáciles: beber té te protege de problemas para la salud. Los polifenoles que se encuentran en el té protegen tu cuerpo incluso del cancer, por ello es tan importante beber té más allá de la taza que de vez en cuando puedes tomarte al año.

Anímate y explora el mundo del té, es maravilloso y hay miles de variedades que puedes elegir para hacerte en casa. Después dejarlo enfriar y disfrutar de sus maravillosos efectos positivos hacia nuestra salud.

Fuente: <http://ecoremedios.com>

Fuente: El Ciudadano