



Té negro: beneficios y propiedades

Antioxidante, estimulante del sistema nervioso y perfecto para controlar los niveles de colesterol. Estos son algunos de los beneficios y propiedades del té negro, pero no las únicas y queremos mencionar las principales en este artículo.

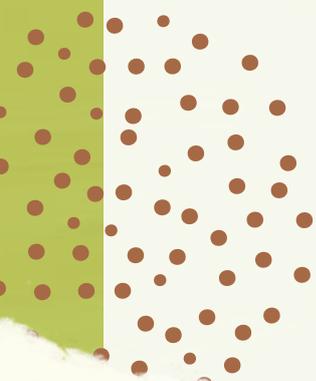


Aromas de Té
TU TIENDA DE TÉS ONLINE



El té negro es, junto con el té verde y el té rojo, una de las variedades más consumidas del mundo, en especial, en el continente africano y en India.

Hoy hacemos un repaso de los beneficios y propiedades del té negro, que destaca por la gran cantidad de teína que aporta al cuerpo, considerándose, para muchos, uno de los mejores sustitutos del café, por su fuerte sabor y resultados.



Origen del té negro

Son numerosos los clientes de Aromas de Té que, tras comprar té negro en nuestra web y tomar su primera taza, se sorprenden tanto del sabor, aroma y bienestar que les aporta, que quieren saber más sobre la infusión del té negro.

El origen del té negro suele ser una de esas preguntas. En este sentido, tal y como te hemos contado antes, el cultivo de té negro se da, principalmente, en países como India y en el continente africano.

De hecho, una de las variedades más consumidas en el mundo y que más se vende en nuestra web es el té negro pakistaní, con esas hojas de té negro tan reconocibles, alargadas y oscuras.

Eso sí, aunque no tenga origen chino o la mayoría de los tipos de té negro no se cultivan en ese país, el té negro también viene de la *Camelia Sinensis*.



Propiedades del té negro

Porque para disfrutar al 100% de una taza de té negro viene genial conocer todos los beneficios que nos aportan sus componentes, ahora vamos a repasar las propiedades del té negro.

En concreto, las propiedades más destacadas del té son: su alta concentración en antioxidantes, que son también los responsables de otorgarle ese sabor intenso.

Pero, ¿qué más contiene el té negro que lo hace tan especial y que sea tan bueno para la salud? Te lo contamos a continuación.



¿Contiene cafeína?

Se dice, muchas veces, que el té negro contiene cafeína.

¿Es esto lo mismo que la teína?

No exactamente, pero sí que es cierto que sirve como sustituto del café, con la diferencia de que el té no pone nervioso, aunque sí que activa la mente (de ahí que te mantenga despierto) y el café sí que puede hacerlo



Fuente de antioxidantes

El té negro es uno de las infusiones que contiene más antioxidantes de todas las variedades de té que se conocen en el mundo. Esto hace que sea muy bueno para regenerar las células del cuerpo, como las del corazón o las de la piel.

Por eso, entre los beneficios y propiedades de este tipo de infusión se encuentra la de cuidar de la salud cardiovascular.



Propiedades adelgazantes

Las propiedades adelgazantes que se asocian al té negro se deben a que consumir de manera regular esta variedad de té, al igual que el té rojo, activan el metabolismo y, por tanto, son el perfecto aliado para ayudar al organismo a bajar de peso y a reducir volumen abdominal.



Estimulante del sistema nervioso

Como ya hemos comentado más arriba, al contener teína, el té negro funciona como un estimulante del sistema nervioso y es perfecto para aquellas personas que tienen que trabajar muy concentradas o que están estudiando, aunque siempre sin abusar.

No más de 2 ó 3 tazas de este té al día y, a ser posible, durante la mañana o a primera hora de la tarde, pero no muy entrada esta, para que no te dé problemas a la hora de dormir.



Beneficios del Té Negro

Si te preguntas cuáles son los beneficios del té negro o para qué sirve el té negro, déjame decirte que el consumo de té negro, de manera regular, es una de las mejores maneras de empezar el día y poner tu cuerpo en marcha.

Esta es una de las razones por las que si haces una búsqueda preguntando “para qué es bueno el té negro”, seguro que te sale que el mejor momento para tomar té negro, es en ayunas.

En concreto, haciéndolo así, esta variedad de té te ayuda a disminuir el nivel de colesterol y a mantener sanas las arterias, además de proteger el sistema inmunitario, frente a agentes externos e internos, a los que se enfrenta nuestro organismo, a diario.



¿Problemas de concentración?

Cuando tienes mucho que estudiar, pero te cuesta, tomar una o dos tazas de té negro, soluciona problemas de concentración y, de hecho, numerosas investigaciones han demostrado que ayuda al aprendizaje por lo que te contábamos antes: no pone nervioso y activa la mente y ayuda a mantener los niveles de concentración.



Combate el estrés

Aunque pueda sonar extraño, tomar té negro de forma moderada, combate el estrés, porque la infusión te sumerge en un estado de bienestar, especialmente cuando se toma caliente



¿Cómo se prepara el té negro?

Para terminar, vamos a repasar cómo se prepara el té negro, porque de su buena preparación dependerá también el sabor de la infusión.

Lo primero que tienes que tener en cuenta es que el agua puede influir en el sabor, por tanto, busca agua de calidad.

Teniendo claro este punto, también es importante alcanzar la temperatura correcta del agua; lo ideal es que alcance los 100 grados. Cuando así sea, viertes el agua sobre la taza donde habrás añadido una o dos cucharadas de té y esperas 2-3 minutos a que se termine de infundir.

¿Quieres probar el té de otras formas? En algunos países, por ejemplo, es tradición tomar el té negro con leche. El tiempo de preparación es el mismo que en el caso anterior.





¿Necesita edulcorante? En nuestra opinión no, pero si tú deseas añadirlo, te recomendamos que sea lo más natural posible, de manera que no elimine el delicioso sabor.

También te invitamos a que pruebes diferentes variedades de té negro de Aromas de té, como, por ejemplo, las 3 siguientes:

Té negro chai

Té negro con canela

Té negro con limón

Ahora que ya tienes todos los datos, ¿te animas a consumir té negro? Te leemos

