

Os benefícios do Chá de Hibisco

Resumo

Em nossa sociedade podemos encontrar frequentemente pessoas que buscam por métodos para emagrecer ou hábitos saudáveis. Nesse trabalho escolhemos falar sobre os benefícios do chá de hibisco.

O chá de Hibisco é uma ótima opção para pessoas que procuram emagrecer ou manter sua saúde, por conta de seus efeitos diuréticos, ajudando no combate a retenção de líquidos e melhora a circulação do sangue, além de ser um grande aliado na prevenção de doenças. Apesar de possuir um sabor amargo, o chá de hibisco pode ser acrescentado a alimentação como uma deliciosa sobremesa.

Introdução

Na atualidade, todos querem ter uma vida saudável, manter uma boa alimentação e um corpo bonito, por tanto, procuram as melhores opções e serviços para tal objetivo.

Recentemente, os chás de ervas estão entre as opções mais escolhidas por pessoas que querem emagrecer ou simplesmente levar uma vida mais saudável por conta de seus benefícios e seu fácil acesso. Entre as ervas, frutas e até mesmo flores, o Hibisco é um dos preferidos para a saúde, bem-estar e ainda, pode ser um grande companheiro para as pessoas em sua dieta.

O *Hibiscus sabdariffa* L., é uma flor de cor avermelhada que tem sua origem na Índia e na Malásia. De acordo com Orion “pesquisadores identificaram um teor elevado de compostos fenólicos, principalmente as antocianinas, ácidos orgânicos, vitaminas e minerais, todos aliados na prevenção do estresse oxidativo das células”, a partir disso o Hibisco começou a ganhar fama no comércio de ervas e chás.

O chá de Hibisco conta com diversas substâncias antioxidantes, como por exemplo os flavonoides e, especialmente, as antocianinas que, possuem efeito cardioprotetor, vasodilatador e contribuem muito para evitar o acúmulo de gorduras, além disso, melhora a hidratação e tira a sensação de peso após as refeições.

A razão por trás de evitar o acúmulo de gorduras se dá pela capacidade de interferir na adipogênese, um processo produtor de adipócitos, cujo excesso leva ao acúmulo de

gordura. O chá de Hibisco emagrece pois, contém um inibidor que bloqueia a produção de amilase, uma enzima que tem por função transformar o amido em açúcar.

Esse chá não é apenas para quem tem interesse em emagrecer, o chá de Hibisco possui ação antioxidante a qual pode ajudar no combate aos radicais livres, substâncias responsáveis pelo envelhecimento precoce e surgimento de algumas doenças, como câncer por exemplo.

O chá de hibisco possui ação hipotensora que ajuda a diminuir e controlar a pressão arterial, também contribui para saúde cardiovascular de forma a reduzir os níveis de colesterol, auxilia no tratamento de candidíase e infecção urinária frequente, protege o fígado e ainda auxilia na eliminação de toxinas, ajuda no controle glicêmico favorecendo o controle do diabetes.

Apesar de ter um sabor que grande maioria não aprecia, existem muitas formas de prepara-lo que podem melhorar o seu sabor, por exemplo, “Gelatina de Chá de Hibisco”, a receita é bem simples.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de Hibisco;
- 1 maçã;
- 1 canela em pau;
- 3 colheres de sopa de gelatina sem sabor;
- 500ml de água fervente.

Modo de preparo:

Em um jarro, acrescente os 500ml de água fervente, o Hibisco, a maçã cortada em pedaços e a canela, tampe o jarro e deixe descansar por 30 minutos. Misture a gelatina sem sabor com 50ml de água normal. Após o tempo de espera acabar, coe o chá de Hibisco colocando-o em uma travessa de vidro, faça uma mistura homogênea do chá com a gelatina, por fim, refrigere por 4 horas.

Enfim, o chá feito a partir do cálice seco da flor *Hibiscus sabdariffa L.*, é um dos maiores aliados da saúde e da perda de peso. Com seus benefícios antioxidantes, preventivos e medicinais todos deveriam adicionar esse chá em suas vidas.

Objetivo

Pensando na saúde e bem-estar das pessoas de nosso país, escolhemos falar sobre o Hibisco que além de ajudar no processo de emagrecimento também é um aliado na prevenção de doenças.

Há alguns meses atrás, navegando pela internet, encontramos uma reportagem que estava apresentando uma pesquisa a qual afirmava que boa parte de nossa população estava com problemas de sobrepeso, em especial, as mulheres, além disso, temos visto recentemente que muitas pessoas andam tendo problemas com depressão dos quais muitos casos são referentes a aparência física, pensando que poderíamos dar um auxílio a mais a esses, trouxemos os benefícios do Hibisco, um dos melhores aliados para quem tem interesse em emagrecer.

Por fim, temos nesse trabalho o objetivo de informar pessoas interessadas uma maneira mais simples de levar uma vida saudável.

Metodologia

Neste trabalho será apresentado a metodologia com o levantamento de curiosidades que pessoas interessadas em manter uma boa saúde podem utilizar em seu dia a dia, com base em alguns sites que continham informações sobre o assunto. Então selecionamos as informações principais que seriam de maior ajuda para pessoas com o objetivo de uma vida mais saudável.

Resultados esperados

Queremos ajudar pessoas a manter um estilo de vida saudável, tanto para quem quer emagrecer quanto para pessoas que não tem esse objetivo em mente. Esperamos que nosso trabalho ajude muitas pessoas a melhorarem a sua autoestima e saúde. Nessa perspectiva estaremos em busca de um mundo onde podemos ter o mínimo de doenças possíveis, tanto psicológicas quanto físicas.

Referencias

<https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/17082-cha-de-hibisco/><https://www.natue.com.br/alimentos-e-bebidas/cafes-chas-e-achocolatados/chas/cha-de-hibisco/><https://saude.abril.com.br/alimentacao/cha-de-hibisco-beneficios-da-planta/><https://www.youtube.com/watch?v=3z-173BYCSA/>

EMAGREÇA JÁ - Gelatina de Hibisco Emagrecedora, Com Maçã e Canela -
Sobremesa Fitness/ Aqui Saudável