

TEA OVERMILK

Teh adalah minuman yang mengandung kafeina, sebuah infusi yang dibuat dengan cara menyeduh daun, pucuk daun, atau tangkai daun yang dikeringkan dari tanaman *Camellia sinensis* dengan air panas. Teh yang berasal dari tanaman teh dibagi menjadi empat kelompok: teh hitam, teh oolong, teh hijau, dan teh putih.

- Manfaat Teh Bagi Kesehatan

1. Melawan radikal bebas

Teh mengandung antioksidan sehingga bermanfaat bagi tubuh untuk melawan radikal bebas. Di dalam tubuh, radikal bebas muncul dari proses pembakaran. Radikal bebas inilah yang dapat merusak sel-sel dalam tubuh. Antioksidan dalam teh inilah yang dinilai memiliki kemampuan melawan radikal bebas yang bisa membahayakan kesehatan.

2. Membantu menurunkan berat badan

Teh merupakan minuman yang hampir tidak memiliki kalori. Kandungan di dalam teh dapat menghambat penyerapan lemak. Teh juga membantu membakar lemak lebih banyak saat Anda berolahraga. Namun, untuk dapat menurunkan berat badan, jangan menambahkan banyak gula dan susu ke dalam teh Anda.

3. Membuat kulit lebih sehat

Minum teh hitam secara teratur dinilai dapat secara signifikan mengurangi risiko kanker kulit. Meski demikian, minum teh hitam panas (hangat)

dinilai lebih bermanfaat bagi kesehatan ketimbang menikmatinya sebagai es teh.

4. Menurunkan risiko penyakit Alzheimer

Masih menurut Dr. Uma Naidoo, teh hijau dapat membantu Anda mengembangkan resistansi terhadap stres, dan berpotensi menurunkan risiko penyakit Alzheimer. Kandungan polifenol dalam teh bisa melindungi sel dari kerusakan.

5. Menurunkan risiko diabetes

Minum teh hitam setiap hari juga disebut dapat menurunkan risiko diabetes tipe-2 dengan membantu mengendalikan gula darah setelah makan.

6. Menurunkan kadar kolesterol

Penelitian yang dipublikasikan di "Journal of Nutrition" melaporkan, mereka yang minum teh hitam tanpa gula secara rutin mengalami penurunan kadar kolesterol total dan kolesterol low-density lipoprotein (LDL) alias kolesterol jahat, dibandingkan individu yang tidak mengonsumsi teh hitam. Selain itu, hasil dari beberapa uji klinis lainnya juga menunjukkan bahwa konsumsi teh dapat membantu menurunkan faktor risiko penyakit kardiovaskular, termasuk kolesterol LDL, trigliserida, serta tekanan darah sistolik dan diastolik.

7. Meningkatkan kesehatan jantung

Teh punya khasiat antiinflamasi lewat kandungan katekin, yang dapat membuat pembuluh darah relaks dan jernih sehingga mengurangi tekanan pada jantung.

8. Membuat gigi lebih kuat

Menurut sebuah penelitian di jurnal "Journal of Oral and Maxillofacial Pathology", konsumsi teh hijau secara rutin memberikan manfaat sebagai antibakteri pembentuk lubang di gigi, bagi peminumnya. Selain itu, minum teh hijau secara rutin bisa mencegah gigi berlubang makin parah.

9. Memperbaiki kualitas tidur

Anda punya masalah susah tidur? Cobalah bersantai sambil minum teh sebelum tidur. Menurut sebuah penelitian di jurnal "Integrative Medicine Research", minum teh dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup pada mereka yang mengalami insomnia ringan hingga sedang.

10. Meningkatkan metabolisme tubuh

Kafein dalam teh diketahui dapat membantu meningkatkan ketajaman mental serta meningkatkan metabolisme dan pembakaran lemak hingga 100 kalori per hari.

Zat dalam Secangkir Teh yang Bermanfaat

Zat apa saja yang terdapat dalam teh sehingga membuatnya dikenal sebagai minuman kaya manfaat? Berikut ini beberapa zat utama yang bermanfaat yang terdapat di dalam secangkir teh.

1. Polifenol

Polifenol pada teh berupa katekin dan flavanol. Senyawa ini berfungsi sebagai antioksidan untuk menangkap radikal bebas dalam tubuh juga ampuh mencegah berkembangnya sel kanker dalam tubuh. Radikal bebas ada di tubuh kita karena lingkungan udara yang tercemar polusi dan juga dari makanan yang kita makan.

2. Vitamin E

Dalam satu cangkir teh mengandung vitamin E sebanyak sekitar 100-200 IU yang merupakan kebutuhan satu hari bagi tubuh manusia. Jumlah ini berfungsi menjaga kesehatan jantung dan membuat kulit menjadi halus.

3. Vitamin C

Vitamin ini berfungsi sebagai imunitas atau daya tahan bagi tubuh manusia. Selain itu vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang diperlukan untuk ketahanan tubuh manusia terhadap penyakit.

4. Vitamin A

Vitamin A yang ada pada teh berbentuk betakaroten merupakan vitamin yang diperlukan tubuh dapat tercukupi.