

Les catéchines du thé vert

Le thé vert est la principale source de catéchines, bien que les fruits (avec la peau) et le chocolat noir en contiennent également. Une tasse de thé classique (200ml) apporte 90 à 110mg de catéchines ou une tasse (200ml) de thé vert enrichi en catéchines apporte 230g de catéchines. Les bienfaits des catéchines sont nombreux :

- Puissant antioxydant (retarde le vieillissement de la peau)

- Lutte contre la cancérogenèse

- Combat l'insulino-résistance (on parle d'insulino-résistance lorsque l'organisme ne répond plus à l'insuline, hormone permettant de réduire l'excès de sucre dans le sang, il ne la détecte plus)

- Participe à la régulation du poids

- Diminue l'obésité abdominale

- Meilleur maintien de la masse osseuse (pour les femmes ménopausées)

Ainsi une consommation régulière de thé vert permet :

-
↳ améliorer la sensibilité à l'insuline (cette dernière pourra assurer normalement sa

fonction qui est indispensable à notre organisme), pour avoir une meilleure régulation

glycémique

-
Diminuer l'incidence du diabète de type II

-
Lutter contre l'accumulation des graisses abdominales, qui est un facteur de maladie

cardio-vasculaire

-
Diminuer les risques d'ostéoporose

Le thé vert a un grand intérêt nutritionnel dans le contrôle du poids.

Il est conseillé d'avoir une consommation régulière de thé vert pendant minimum 3 mois pour observer des effets bénéfiques.