

## Bem bom, e' chá

tenho falado de chá autêntico, do verde e do preto. Não de infusões de ervas, embora elas também mereçam um artigo. Mas este é ~~vai ser~~ dedicado à bebida mais utilizada no Mundo, ao chá. E porquê? Porque grandes são as suas virtudes e porque foram os portugueses os primeiros europeus que o conheceram na China.

Logo nas primeiras viagens, trouxeram <sup>alguns</sup> grandes carregamentos, em vez de outras mercadorias, convencidos de que iam fazer bom negócio; e fizeram. A curiosidade era muito grande: Nunca tinham visto cerimónias de tanto respeito e aparato para beber ou comer qualquer outra coisa, <sup>as</sup> cerimónias do chá que presenciaram na China, e, mais tarde, no Japão, muito os impressionaram. Rapidamente compreenderam a sua lógica porque...

"Chá é elixir de longa vida; fortalece a vontade e dá força ao corpo; aquece a inteligência e abrija a vigília". E numerosas virtudes mais são enaltecidas, pelos chineses de então: facilita a digestão, acelera o esvaziar da vesícula biliar, alivia cólicas e cura enjoos; ~~estimula~~ <sup>desperta</sup> a atenção, <sup>desperta</sup> <sup>o raciocínio</sup> a inteligência e beneficia a memória; atenua a fadiga e afasta o sono; alonga a vida. E outras virtudes ainda não comprovadas como "limpar o sangue", estimular a actividade sexual e "fortalecer" o coração.

A investigação moderna, no últimos tempos, tem feito descobertas pensacionais que confirmam ser válido o antigo interesse dos chineses pelo chá. Um pouco por isso, mas <sup>talvez</sup> sobretudo porque o chá é bebida agradabilíssima, a verdade é que o consumo tem <sup>visto</sup> subido na Europa e na América do Norte, regiões onde o café se tornou rei, ao longo do século XX. Mas o que diz a ciência moderna?

1. <sup>De facto,</sup> Chá é bom revigorante <sup>mas</sup>. Foi causa da cafeína - cerca de 40 mg numa chávena de chá preto forte <sup>(cerca de 80 mg num expresso curto e cerca de 120 num expresso longo)</sup> - da teofilina, estimulante respiratório, e da água quente. A absorção da cafeína é mais prolongada do que

<sup>dupm</sup>  
a partir do café e os níveis sanguíneos são mais baixos e mais persistentes.  
Quem bebe três chávenas espaçadas de chá fica vivo e atento durante horas seguidas ao contrário do bebedor de café que <sup>chama</sup> gasta por mais um cafézinho ao fim de pouco tempo, porque o efeito passa depressa. Cafelins, teblano, minis e água quente, em conjunto, também estimulam suavemente o sistema nervoso simpático e a circulação sanguínea com o que combatem o "stress".

2. Chá, de facto, facilita a digestão (em infusões frias) e aumenta a diurese. Justifica-se o velho costume chinês de o beber ~~regular~~ durante <sup>as</sup> refeições principais e nos seus intervalos.

3. Chá é rico em flúor, manganésio e outros minerais, tanto mais quanto maior for o tempo de infusão.

4. Mas o grande interesse dos cientistas modernos vai para as ~~ações~~ que fazem do chá "elixir de longa vida". O que encontram? É uma grande quantidade e variedade de substâncias anti-oxidantes, as quais hoje se reconhecem potente actividade contra fenómenos degenerativos e envelhedores.

O chá, sobretudo o chá verde, é a bebida com maior potencial anti-oxidativo, superior inclusive ao do vinho tinto novo. Qualquer das variedades, (verde, oolong ou preto), resultante do modo de reacção das folhas da camélia do chá, fornece algumas das mais potentes substâncias anti-oxidantes conhecidas, em grande quantidade; fornece também substâncias que potenciam efeitos semelhantes de outros alimentos, sobretudo de alimentos hortícolas, de carniça e frutos de polpa colorida.

Mercê de um estilo de vida gerado de muito "stress" e de uma alimentação agressiva e tóxica, os fenómenos oxidativos ocorrem nas populações modernas ocidentais: muitos anos de esperança e de desfecho. Em consequência, duas ou três chávenas de chá ao longo do dia concorrem para evitar as doenças hoje mais temíveis, desde as cardiovasculares ao cancro.

Rico chá. Elixir de longa vida? Experimente o leitor e diga-mo depois.