U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

98.08.01

Mais uma xícara de chá?

Saiba, caro leitor, que ~~recebi um montinho~~ fui agradavelmente bombardeado com de cartas perguntadas, ~~telefonemas apaixonados~~ telefonemas apaixonados, e questionações ao vivo por causa dos artigos que ~~escrevi sobre chá~~ escrevi acerca do chá para esta página do Dr. Beja Santos.

~~Os comentários dos leitores interlocutores podem dividir-se em grupos.~~

~~O que os interlocutores~~

~~Grupos de pontos~~

Alguns leitores comunicaram experiências e preferências. Disse-me uma que há anos não bebia chá, ~~[illegible]~~ e que ela e a família ~~[illegible]~~ compraram meia dúzia de tipos diferentes e têm-se dedicado à procura do que melhor lhes sabe ~~[illegible]~~ para rematar o almoço e para beber à tarde. Diz ela: «Todos sabem bem e diferentes; é questão de disposição e, talvez, de curiosidade para ainda continuar a experimentar». Outro está encantado com um Darjeeling fragante e forte, mas tem receio ainda dos chás aromatizados; no Earl Grey e no chá de jasmim. Uma jovem contou-me que prepara no frigorífico um garrafão de chá de Ceilão que bebe, quando tem sede, com uma rodela de limão. Outro que descobriu uma loja que lhe propôs uma lata de três partes de chá preto (um Oolong) com uma parte de chá verde, e que já teve de lá voltar duas vezes porque a família bebe-o todo quanto se prepara.

~~Outros leitores colocaram questões concretas.~~

Outros leitores pedem mais esclarecimentos sobre efeitos, e aqui vão eles:

Chá, chá autêntico, ~~[illegible]~~ pode beber-se nas mesmas ocasiões dos «chás» de ervas, mas são bebidas diferentes.

O chá é bebida estimulante; ~~[illegible]~~ tal como o café, tem cafeína, alcaloide que, não em pequena quantidade, fornecida por uma chávena, estimula e alerta, aviva a capacidade intelectual e diligência. As infusões de ervas — camomila (macela), tília, limonete (lúcia-lima) etc. — são bebidas sem efeito estimulante, embora com virtudes medicinais simples; as bebidas de refeição, ~~[illegible]~~ são boas para acalmar a

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

digestão e para "entrar" numa andropausa de que se suspeita; a cidreira (melissa) ajuda a dormir e tira espasmos; [illegible] o pé de cereja ser diurético; etc.

A concentração de cafeína numa chávena de chá ~~[illegible]~~ aumenta com a quantidade de folhas e com o tempo que as deixamos em infusão; no entanto, uma chávena de chá forte nunca tem mesmo ~~mais~~ de metade da cafeína de um café curto e menos de um décimo da [illegible] num café longo. Mas o efeito dura mais ~~prolongado~~; ~~durante~~ o café estimula depressa mas o efeito passa ~~depressa~~ em pouco tempo; o chá estimula suavemente durante mais tempo.

Os velhinhos, ~~[illegible]~~ sobretudo as cansadas e os melancólicos (como os chás que, em pouca [illegible]) melhoram de humor e de forças com duas chávenas de chá no fim do almoço e outra à merenda da tarde; [illegible] Mas notei que algumas mulheres com [illegible] mais [illegible] o seu grande [illegible] chá. Têm que experimentar.

Outras dietas colocam ~~[illegible]~~ nutricionais

O chá tem mesmo anti-oxidantes? Deve beber-se por essa razão?

~~A resposta é a mesma que eu daria para qualquer comida ou bebida.~~ Deve comer e beber-se saudavelmente e com prazer.

De facto, o chá (~~[illegible]~~ [illegible], seja verde ou preto) é muito rico de ~~substâncias~~ anti-oxidantes, que [illegible] presentes, ~~[illegible]~~ em maior ou menor quantidade, na maioria dos alimentos da horta e do pomar, e nas bebidas preparadas com folhas e frutos, e que protegem o organismo de vários tipos de agressões e de fenómenos degenerativos (aterosclerose, senilidade, cancro, etc.). O chá é até o mais rico fornecedor de antioxidantes, seguido do vinho tinto, de alhos, cebolas e maçãs, e das hortaliças, legumes e frutos de cores ~~[illegible]~~ [illegible], e de sumos de amora, uva tinta, etc.

Mas deve beber-se por essa razão? Claro que é muito mais vantajoso beber chá do que café ou refrigerantes mas ~~[illegible]~~ vai mal quem pensa que, por beber 2 a 3 chávenas de chá por dia, se salva das asneiras que faz. A atitude correcta é comer e beber com prazer, ~~[illegible]~~ moderação e bem, ou seja, alimentar-se variadamente, ~~[illegible]~~ com abundância de alimentos vegetais (sopinha!), boas gorduras (azeite!), pouca carne e peixe (e mais peixe do que carne!), boas cereais, e nada de tóxicos (cheios de fritos e pratos engordurados! [illegible] e vinho em excesso! Etc.). E, claro, uma chávena de chá.