

Enunciados

Questões acerca de bebidas

32. A teina do chá é menos excitante do que a cafeína. Na verdade, teina e cafeína são dois nomes diferentes da mesma substância química. Teina é nome que não deve ser empregue. Foi dado à substância estimulante do chá numa época em que era difícil reconhecer tratar-se da mesma substância que havia sido descoberta no café.

O chá, para o geral das pessoas, é estimulante mais fraco do que o café, embora o seu efeito perdure por mais horas. Este diferença deve-se a dois factos: Uma chávena de chá contém menos cafeína do que uma de café; o chá possui outras substâncias, muito importantíssimas para a sua saúde, que reduzem e atrasam a absorção da cafeína.

Em consequência, enquanto um cafézinho estimula a circulação e a actividade cerebral durante algum tempo de forma brusca e forte, um chá estimula suavemente durante mais tempo. Daí que o chá seja considerado melhor desfatigante sem chegar a provocar a excitação incomoda que acontece em algumas pessoas.

33. Chá é rico de vitaminas?

Quer na resposta nº 32, quer nesta, e sempre que eu utilizo a palavra chá refiro-me ao chá autêntico, preparado a partir das folhas (e, eventualmente, dos pés) da camellia sinensis o arbusto do verdadeiro chá que, entre nós, é designado popularmente por chá preto e verde (embora exista um terceiro grande tipo, o oolong).

Ora esta bebida milenar, que os portugueses trouxeram do Oriente ainda no século XVI, de facto, é rica de algumas vitaminas, nomeadamente de complexo B, em quantidade não negligenciável. Mas o maravilhoso é a quantidade substancial de antioxidantes, componentes com a capacidade de entamar as alterações oxidativas que contribuem para o envelhecimento e para o desencadear de processos oxidativos relacionados com enfartes, cancro, etc. Os antioxidantes justificam a clássica ideia dos chineses considerarem o chá como elixir de longa

mida. Para além de vitaminas, antioxidantes e cafeína, o chá ainda nos fornece vários minerais imprescindíveis à vida, entre eles o flúor, tão interessante para a saúde dos dentes e para a resistência dos ossos.

O tempo de infusão assume alguma importância porque, enquanto a difusão da cafeína é muito rápida (ao fim de três minutos quase toda a cafeína das folhas já esteja na água) a difusão de vitaminas e antioxidantes demora mais de cinco minutos. A passagem do flúor, e dos minerais, é mais lenta: para garantir todo o flúor é bom deixar as folhas em contacto com a bebida até ao dia seguinte.

34. Beber tisanas é inofensivo?

A ideia de que o natural só faz bem ou, pelo menos, não faz mal, corre hoje entre nós de forma perigosa.

E recentemente recordam que os grandes venenos se extraem de plantas vulgaríssimas. Então o tabaco, a coca, a papaia, o estanho e uma lista infinitável de substâncias naturais?

Quando se tomam infusões de plantas ("chás" do ervanário) é indispensável atender que desconfiemos quanto estamos a tomar das substâncias activas que exercem os efeitos desejados, porque falta a titulação indispensável para saber as doses presentes. E, atençã, que elas variam conforme época de colheita, clima, terreno, variedade de planta, condições de secagem e armazenagem, etc.

Assim, infusão de menta ajuda a digestão mas, em excesso, provoca irritação. Hipericão ajuda a renicula a descarregar e possui efeitos anti-espasmódicos mas potencia o efeito de antidepressivo. Infusão de folhas de pampasce reduz dores menstruais quando tomada ao longo da semana anterior ao fluxo, mas, no início da gravidez, pode desencadear contracções uterinas com risco de abortamento. Amido ajuda a defecar embora seja obstipante quando se aumenta a concentração ou o número de chávenas. Cidreira, bom antidepressivo, pode causar malformações no feto quando tomada por grávidas.

Infusões comuns, as que parece com alguma utilidade e sem efeitos nocivos conhecidos, são tília, funcho, macela, pé de coelho, raiz de monango, carvalhinha, erva praz, erva moiva, alteia, aveia, chá-príncipe e erva de S. Roberto, entre outras.