LENZI, Talita Fernanda Bueno. Ação terapêutica do chá verde em humanos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

O chá verde, feito a partir das folhas da planta Camellia sinensis (C. Sinensis), é a segunda bebida mais consumida no mundo; é originário da China e foi levado ao Japão por monges budistas que começaram a cultivar a planta, tendo grande importância na cultura, religião e economia no país. No Brasil seu cultivo é restrito à região do Vele do Ribeira, localizada na parte Sul do estado de São Paulo, estudos demonstraram que o consumo do chá verde ajuda a prevenir doença cardiovascular e circulatória, alguns tipos de cânceres possui fator protetor contra UVB), pode ser utilizada como adstringente por pessoas que tem a pele oleosa, ajuda no controle do colesterol, evita o envelhecimento precoce, ativa o sistema imunológico, auxilia no emagrecimento, previne cárie, utilizado no tratamento de celulites, tem ação anti-inflamatória e antigripal, etc. A C. sinensis inclui comostos fenólicos e flavonoides os monômeros de catequinas são os principais flavonoides presentes no chá verde; as catequinas presentes incluem a catequina C, a epicatequina galato (ECG) e a epigalocatequina galato (EGCG) é a catequina mais abundante do chá verde e corresponde de 50%. O teor de catequina pode variar dependendo de alguns fatores externos, como o cultivo, localização geográfica e processo de secagem das folhas.