

## Boletim Informativo: Chá Verde

**O que é?** O chá verde é preparado com folhas da planta *Camellia sinensis*. Quando as folhas são colhidas, passam por um cozimento a vapor, que ajuda as folhas a reterem sua coloração esverdeada (as folhas não cozidas a vapor tornam-se escuras e resultam no chá preto). Depois da água, o chá é a bebida mais consumida no mundo, e as pessoas preparam o chá há quase 5.000 anos.

**Qual a sua função?** O chá verde contém diversos compostos benéficos, e muitas pesquisas têm focalizado um particular grupo de compostos chamados polifenóis. Essas substâncias são antioxidantes, que ajudam a combater os danos que podem ser causados pelos radicais livres.

**Por que é importante?** Os radicais livres são moléculas altamente reativas, que podem danificar as células e tecidos do organismo, se o organismo não tiver antioxidantes adequados como defesa. Os polifenóis antioxidantes do chá verde ajudam a proteger o organismo contra os danos causados pelos radicais livres.

**Onde é encontrado?** As folhas de chá verde são encontradas soltas em pacotes ou em envelopes de chá para preparo, ou ainda em bebidas prontas. Pelas suas ações benéficas na pele, o chá verde pode ser encontrado na composição de cosméticos e produtos para cuidados pessoais.