Quels sont les Tanins du Thé? (et leurs Effets)

Les tanins sont présents dans les substances naturelles et la matière organique, y compris les feuilles et le bois.
Ils sont utilisés dans le tannage du cuir, le nom de tanin. **Les tanins du thé donnent à la boisson son astringence.**
Les thés à haute teneur en tanins ont un goût amer accompagné d'une forte astringence, surtout dans le thé vert et le **thé noir**.
Les tanins que l'on trouve dans le thé sont des théarubigines, surtout des théaflavines.
Pour aller plus loin, découvrez notre article: Les thés verts
Lorsque les agents antioxydants tels que la catéchine dans le thé s'oxydent, des théaflavines sont produites.
Les tanins du thé sont responsables de l'activité antioxydante des thés noirs et autres thés foncés.
Ils ont des effets à la fois positifs et négatifs sur le corps. Les effets bénéfiques du tanin sur la santé proviennent de **ses propriétés anticancérigènes et antimutagènes,** principalement en raison de sa nature anti-oxydante.
Les tanins éliminent également les microbes nocifs de l'organisme et luttent contre les bactéries, virus et champignons nuisibles.
En accélérant la coagulation du sang, les tanins ont également un effet cicatrisant sur les coupures et les plaies.
D'autres propriétés bénéfiques des tanins comprennent la stabilisation de la pression artérielle.

Tanins du thé

Le bon et le mauvais dans les tanins

Bien que largement utiles à l'organisme, les tanins ont aussi des effets négatifs.
Ils sont souvent **antinutritionnels et peuvent entraver la digestion** et le métabolisme, contrairement aux polyphénols.
Les tanins peuvent aussi aider à **obstruer l'absorption du fer par le sang**, ce qui peut entraîner de nombreux problèmes de santé.
Un thé très tannique peut provoquer des douleurs à la mâchoire, car l'amertume et l'astringence des tanins provoquent une augmentation rapide de la sécrétion salivaire par les glandes salivaires.
Ironiquement, le tanin est la cause et le remède des douleurs à la mâchoire.

le Tanin est le remède de la douleur à la mâchoire

L'application d'un sachet de thé tannique sur l'os de la joue ou de la mâchoire peut **instantanément réduire la douleur à la mâchoire,** car les tanins ont des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes.

Quelle est la teneur en tanin du thé?

Si vous vous inquiétez de la teneur en tanins du thé, sachez que le thé vert ou le thé noir contiennent de faibles niveaux de tanins et conviennent à ceux qui souhaitent consommer du thé non tannique.

Les thés Darjeeling de première infusion contiennent peu ou pas de tanins.

Les thés à forte teneur en tanins sont plus faciles à trouver et peu coûteux, contrairement aux thés non tanniques.

Tous les thés contiennent-ils des tanins ? La teneur en tanin du thé varie selon le type de thé. Un autre facteur est le temps pendant lequel le thé a été infusé avant d'être consommé.

Qu'est-ce que l'acide tannique dans le thé?

L'acide tannique est un agent astringent.

Cependant, il y a une différence entre les tanins et l'acide tannique, l'acide tannique n'est pas présent dans le thé, le thé contient des tannins autres que l'acide tannique.

Avantages des tanins pour la santé

Bienfaits des tanins dans le Thé

Les tanins sont une large classe de composés qui sont présents dans le thé et le vin rouge.
La plupart des tanins présents dans le thé sont des antioxydants qui peuvent aider à combattre

- les caries,
- la diarrhée
- et même prévenir les maladies cardiaques et le cancer.

Alors, les tanins sont-ils mauvais ?
Bien qu'il n'y ait pas assez de recherches sur les effets secondaires du tanin dans le thé, on sait qu'il diminue l'absorption du fer.

Les tanins du thé causent-ils des maux de tête?

Le tanin est un composé naturel et il n'a pas été prouvé qu'il cause des maux de tête.

Questions souvent posés sur les tanins du thé

 Est il dangereux de boire trop de thé ?

Le thé a des propriétés qui vont bien au-delà du simple goût. Au niveau de la santé il stimule la mémoire, est bon pour le coeur et le diabète. Toutefois, comme toutes les bonnes choses, un excès peut être nocif. Voici ce que vous devez savoir

 Quelle est la teneur en tanins du Thé ?

Cette teneur varie beaucoup en fonction du thé.
Découvrez le classement des thés avec le plus de tanins, et l'impact sur leur goût et leurs propriétés.