

Thé blanc au jasmin : bénéfices et effets secondaires

Le [thé au jasmin](#) est un thé parfumé fabriqué traditionnellement en mélangeant des feuilles de thé vert avec des fleurs de jasmin.

A déguster chaud ou froid, le thé a gagné en popularité en Chine sous la dynastie Ming.

Sa renommée en Asie et dans le monde a beaucoup à voir avec les bienfaits du thé au jasmin pour le corps et son arôme doux et délicat.

Voici 7 raisons pour lesquelles boire du thé au jasmin est bon pour la santé, il :

- regorge d'antioxydants;
- peut aider à perdre du poids;
- pourrait protéger votre cœur;
- favorise une bonne santé bucco-dentaire;
- pourrait stimuler les fonctions cérébrales;
- pourrait protéger contre les maladies d'Alzheimer et de Parkinson;
- peut réduire le risque de diabète de type 2.

Qu'est-ce que le thé au jasmin?



Cette petite fleur blanche est l'ingrédient principale du succulent thé au jasmin

Le thé au jasmin est un thé parfumé. Les thés parfumés sont fabriqués en infusant des feuilles de thé traditionnelles du [Camellia sinensis](#) avec des fleurs, des fruits, des épices, des huiles, des extraits ou d'autres ingrédients pour apporter une saveur supplémentaire.

Le thé au jasmin est généralement fabriqué:

- à partir de feuilles de [thé vert ou de feuilles qui n'ont pas été fermentées](#),
- mais le thé peut également être fabriqué à partir de feuilles de [thé noir](#) (qui ont été entièrement oxydées),
- de feuilles de [thé oolong](#) (partiellement oxydées)
- ou de [thé blanc](#) fabriqué à partir de nouvelles bourgeons de croissance et jeunes feuilles.

En raison de l'arôme ajoutée, le thé au jasmin a une saveur que la plupart des gens décrivent comme délicate et sucrée.

L'un des thés au jasmin traditionnels les plus célèbres vient de la région du [Fujian](#) en Chine où il est fabriqué avec des fleurs de jasmin.

Les [thés au jasmin produits pour le commerce](#) peuvent être préparés avec de l'huile de jasmin ou d'autres arômes.

D' autres types de thé au jasmin comprennent le **thé perle de jasmin** , qui est le thé roulé à la main mélangé avec des fleurs de jasmin et **thé au lait de jasmin** , qui est brassé thé au jasmin mélangé avec du lait.

Avantages pour la santé du thé au jasmin



Le thé de jasmin en perle

En plus de la saveur et de l'arôme de la boisson, le thé au jasmin est censé améliorer la santé et stimuler le métabolisme.

De nombreux **avantages du thé au jasmin proviennent principalement des [feuilles de thé](#) à partir desquelles la boisson est fabriquée**, tandis que certains avantages peuvent provenir des fleurs de jasmin elles-mêmes.

Cependant, la plupart des mélanges de thé au jasmin disponibles dans le commerce ne contiennent pas de vraies fleurs, mais sont parfumés à l'aide d'huile essentielle ou de parfum.

La caféine contenue dans le thé peut entraîner une légère augmentation temporaire du métabolisme et de la vigilance mentale.

Le thé au jasmin à base de feuilles de thé vert peut offrir certains avantages pour la santé.

Certaines preuves limitées suggèrent que le thé vert peut avoir des propriétés anticancéreuses, selon la base de [données de médecine intégrative](#) du Memorial Sloan Kettering Cancer Center.

Des études ont également montré que le thé vert pouvait avoir des effets positifs sur le taux de cholestérol et les maladies cardiaques.

Le thé noir et le thé vert contiennent tous deux des [polyphénols](#), notamment des catéchines, des flavonoïdes et des tanins.

Les polyphénols sont des produits chimiques d'origine végétale qui peuvent présenter des avantages pour la santé.

Les chercheurs ont lié la consommation de flavonoïdes à d'importants résultats pour la santé, mais les scientifiques conseillent de poursuivre les recherches pour déterminer avec certitude si le thé peut améliorer considérablement votre santé.

Il y a eu des études limitées suggérant d'autres avantages pour la santé du thé au jasmin:

- Une étude de 2009 a révélé que les hommes qui boivent du thé au jasmin sont protégés contre le [carcinome épidermoïde œsophagien](#). Cependant, les auteurs de l'étude suggèrent que davantage de recherches sont nécessaires pour confirmer l'avantage.
- Une autre étude publiée dans la revue Nutrition suggère qu'il pourrait y avoir une relation inverse entre la consommation de thé vert, de thé oolong ou de thé au jasmin et le carcinome épidermoïde œsophagien.
- Une [étude](#) menée en Chine a révélé que la consommation de thé vert et de thé au jasmin était indépendamment associée à un risque plus faible d'AVC.

Certains buveurs de thé croient que le jasmin aide à réduire le stress et peut aider à induire le calme avant de dormir.

Cependant, ces avantages n'ont pas été documentés dans les études cliniques.

Teneur en caféine du thé au jasmin

Étant donné que le thé au jasmin n'est pas une véritable [tisane](#), il contient de la caféine, mais la quantité de caféine varie en fonction des types de feuilles de thé utilisées.

- **Le thé vert au jasmin**, la forme la plus courante de thé au jasmin, contient une quantité modeste de caféine. Le thé vert traditionnel contient environ 35 milligrammes de caféine par tasse.⁴
- Le thé au jasmin fait avec **des feuilles de thé noir** aura plus de caféine. Le thé noir traditionnel contient environ 50 à 90 milligrammes de caféine par tasse.
- Le thé au jasmin aura moins de caféine s'il est fait avec **des feuilles de thé oolong**. Le thé Oolong contient environ 30 milligrammes de caféine par tasse.
- Le thé au jasmin à base de [thé blanc](#) contient le moins de caféine. Bien que certains buveurs de thé supposent que le thé blanc est décaféiné, il contient encore de la caféine. Il peut contenir aussi peu que 6 milligrammes de caféine par tasse, mais peut en avoir plus selon le type que vous achetez.

La quantité réelle de caféine dans votre tasse de thé au jasmin dépendra de quelques facteurs, tels que :

- la façon dont les feuilles de thé ont été transformées,
- d'où viennent les feuilles de thé
- et comment vous préparez votre thé.

Par exemple, les sachets de thé fournissent généralement plus de caféine que les feuilles de thé entières et plus vous infusez le thé, plus votre boisson contient de caféine.

Effets secondaires du thé au jasmin

Le jasmin est généralement reconnu comme sûr.

Les femmes enceintes devraient consulter leur médecin avant de boire du thé au jasmin.

Toute boisson contenant de la caféine peut entraîner des effets secondaires, surtout **si elle est consommée en grande quantité**. Vous pouvez ressentir :

- des maux de tête,
- des tremblements,
- des problèmes de sommeil après avoir bu trop de thé.

Pour réduire ces effets secondaires, buvez moins de thé ou buvez du thé qui n'est pas fort.