

10 bienfaits impressionnants du Thé Blanc (sur la santé)

Le thé blanc est fabriqué à partir de la plante [*Camellia sinensis*](#).

Ses feuilles et ses bourgeons sont cueillis juste avant d'être complètement ouverts, lorsqu'ils sont recouverts de fins poils blancs. C'est là que le thé blanc tire son nom.

Le [thé vert](#) et le [thé noir](#) sont également fabriqués à partir de la plante *Camellia sinensis* .

Cependant, différentes méthodes de traitement leur confèrent leurs saveurs et leurs arômes uniques.

Le thé blanc est le moins transformé des trois thés.

Pour cette raison, il conserve une grande quantité d'antioxydants.

On pense que c'est l'une des raisons pour lesquelles des études ont lié le thé blanc à de nombreux avantages pour la santé.

Par exemple, il peut aider à réduire le risque de maladie cardiaque, à lutter contre le vieillissement cutané et même à perdre du poids.

Cet article répertorie les 10 avantages scientifiques de la consommation de thé blanc.

Il a été démontré que le thé blanc protège l'organisme contre certaines maladies et réduit le risque de cancer et de troubles cardiovasculaires. Il possède également des propriétés antibactériennes naturelles, aide à la perte de poids et peut réduire le mauvais cholestérol.

1. Il est riche en antioxydants



Le Thé Blanc est riche en antioxydants

Le thé blanc est chargé d'un type de polyphénols appelés catéchines.

[Les polyphénols](#) sont des molécules d'origine végétale qui agissent comme antioxydants dans le corps.

Les antioxydants protègent les cellules des dommages causés par des composés appelés radicaux libres.

Trop de dommages causés par les radicaux libres peuvent avoir des effets nocifs sur le corps. Il est lié au vieillissement, à l'inflammation chronique, à un système immunitaire affaibli et à diverses maladies nocives.

Heureusement, le thé blanc semble être l'un des meilleurs types de thés pour lutter contre les radicaux libres.

En fait, des études suggèrent que le thé blanc a des avantages antioxydants similaires au [thé vert](#), qui est connu pour ses bienfaits pour la santé.

Une étude en tube à essai a révélé que l'extrait de thé blanc peut aider à protéger les cellules nerveuses animales contre les dommages causés par un radical libre appelé [peroxyde d'hydrogène](#).

Une autre étude en tube à essai a révélé que la poudre de thé blanc était très efficace pour réduire l'inflammation des radicaux libres dans les cellules de la peau humaine.

Bien que les études sur tubes à essai soient prometteuses, davantage de recherches basées sur l'homme sur le thé blanc et ses avantages antioxydants sont nécessaires.

2. Peut réduire le risque de maladie cardiaque

Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès aux États-Unis.

Elle est fortement liée à l'inflammation chronique, qui a été associée à divers facteurs.

Il s'agit notamment de l'alimentation, de l'exercice et des habitudes de vie comme le tabagisme.

Les polyphénols comme ceux que l'on trouve dans le thé blanc peuvent aider à réduire le risque de maladie cardiaque de plusieurs façons.

D'une part, plusieurs études ont montré que les polyphénols peuvent aider à détendre les vaisseaux sanguins et à renforcer l'immunité.

D'autres études ont montré que les polyphénols peuvent empêcher l'oxydation du «mauvais» cholestérol LDL, qui est un autre facteur de risque de maladie cardiaque.

Dans une analyse de cinq études, les scientifiques ont découvert que les personnes qui buvaient trois tasses ou plus de thé par jour avaient un risque 21% plus faible de maladie cardiaque.

Bien que ces résultats suggèrent que le thé blanc peut aider à réduire votre risque de maladie cardiaque, il est également important d'apporter d'autres changements au mode de vie pour un cœur sain.

Il s'agit notamment de manger plus de fruits et légumes, de faire de l'exercice régulièrement et de se reposer suffisamment.

3. Pourrait vous aider à perdre du poids

Le thé vert est souvent le premier thé qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez aux [thés pour perdre du poids](#) .

Cependant, le thé blanc peut être tout aussi efficace pour brûler les graisses.

Les deux thés ont des niveaux similaires de caféine et de catéchines comme le gallate d'épigallocatechine (EGCG), un composé du thé vert lié à la combustion des graisses.

Ensemble, ces composés semblent avoir un effet synergique.

Par exemple, une étude en tube à essai a révélé que l'extrait de thé blanc était capable de stimuler la dégradation des graisses et d'empêcher la formation de nouvelles cellules graisseuses.

Cela était largement dû à EGCG.

Un examen des études suggère également que le thé blanc peut aider à stimuler votre métabolisme de 4 à 5% supplémentaires. Cela peut être égal à brûler 70 à 100 calories supplémentaires par jour.

Peut-être parce que le thé blanc n'est pas très populaire, il n'y a pas de recherche sur les effets de la consommation de thé blanc et de la perte de poids à long terme.

Des recherches supplémentaires dans ce domaine sont nécessaires.

4. Aidez à protéger vos dents contre les bactéries

Le thé blanc est une excellente source de fluorure , de catéchines et de tanins.

Cette combinaison de molécules pourrait aider à renforcer les dents en combattant les bactéries et le sucre.

Le fluorure peut aider à prévenir les caries dentaires en rendant la surface des dents plus résistante aux attaques acides des bactéries en combinaison avec le sucre.

Les catéchines sont des antioxydants végétaux abondants dans le thé blanc. Il a été démontré qu'ils inhibent la croissance des bactéries de la plaque.

Les tanins sont un autre type de polyphénol dans le thé blanc.

Des études montrent que la combinaison de tanins et de fluorure pourrait également inhiber la croissance des bactéries causant la plaque.

5. A des composés qui peuvent combattre le cancer



Le Thé Blanc a des composés qui peuvent combattre le cancer

Le cancer est la deuxième cause de décès la plus courante aux États-Unis.

Plusieurs études en éprouvette ont montré que le thé blanc pouvait avoir des effets anticancéreux.

Dans une étude en éprouvette, l'extrait de thé blanc a déclenché la mort cellulaire dans plusieurs types de cancers du poumon.

Deux autres études en éprouvette ont examiné les effets du thé blanc sur les cellules cancéreuses du côlon.

Les études ont découvert que l'extrait de thé blanc supprimait la croissance des cellules cancéreuses du côlon et les empêchait de se propager.

Les antioxydants contenus dans l'extrait de thé blanc protégeaient également les cellules normales des dommages causés par les molécules nocives.

Cependant, il convient de noter que ces études sur éprouvettes ont utilisé de grandes quantités de thé blanc.

Plus d'études chez l'homme sont nécessaires pour comprendre les effets de la consommation de thé blanc sur le cancer.

6. Peut réduire le risque de résistance à l'insuline

L'insuline est une hormone incroyablement importante.

Il aide à déplacer les nutriments de la circulation sanguine vers les cellules pour être utilisés ou stockés pour plus tard.

Cependant, en raison de plusieurs facteurs, notamment une forte consommation de sucre, certaines personnes cessent de répondre à l'insuline. C'est ce qu'on appelle la résistance à l'insuline .

Malheureusement, la résistance à l'insuline est très courante et est liée à de nombreux problèmes de santé chroniques, notamment [le diabète de type 2](#), les maladies cardiaques et le syndrome métabolique.

Fait intéressant, des études ont montré que des polyphénols comme ceux du thé blanc peuvent réduire votre risque de résistance à l'insuline.

Des études animales ont montré que l'EGCG et d'autres polyphénols présents dans le thé blanc peuvent renforcer les effets de l'insuline et prévenir une glycémie élevée.

Dans une analyse de 17 études menées auprès de plus de 1100 personnes, les scientifiques ont découvert que les molécules contenues dans les thés, comme les polyphénols, réduisaient considérablement la glycémie et les niveaux d'insuline.

Bien que la recherche semble prometteuse, davantage d'études basées sur l'homme spécifiquement sur le thé blanc aideront à clarifier s'il peut réduire le risque de résistance à l'insuline.

7. Les composés du thé blanc peuvent protéger contre l'ostéoporose

L'ostéoporose est un état de santé dans lequel les os deviennent creux et poreux.

Elle affecte jusqu'à 44 millions d'Américains de plus de 50 ans et peut entraîner des fractures et une qualité de vie inférieure.

Des études ont montré que les radicaux libres et l'inflammation chronique peuvent accélérer l'ostéoporose.

Ces deux facteurs peuvent supprimer les cellules qui favorisent la croissance osseuse et favoriser les cellules qui dégradent les os.

À l'inverse, il a été démontré que les catéchines présentes dans le thé blanc combattent ces facteurs de risque.

On pense qu'ils suppriment les cellules qui dégradent les os.

Ces catéchines sont abondantes dans le thé blanc par rapport à d'autres types de thés.

8. Peut aider à combattre le vieillissement cutané

À mesure que les gens vieillissent, il est normal que leur peau se plisse et devienne plus lâche.

Le vieillissement cutané se produit de deux manières principales: le vieillissement interne et le vieillissement externe.

Le vieillissement externe survient lorsque des facteurs environnementaux endommagent la peau et favorisent le vieillissement.

Par exemple, les rayons UV du soleil peuvent endommager la peau au fil du temps par le biais d'une inflammation.

Le vieillissement interne est également connu sous le nom de vieillissement naturel.

Elle est causée par des dommages causés par divers facteurs à l'intérieur de votre corps, comme les radicaux libres et certaines enzymes.

Les enzymes appelées élastase et collagénase peuvent endommager le réseau de fibres de la peau, ce qui l'aide normalement à rester ferme.

Les composés du thé blanc peuvent aider à protéger votre peau contre les effets du vieillissement interne et externe.

Dans une étude, les scientifiques ont découvert que l'application d'extrait de thé blanc sur la peau aidait à protéger contre les effets nocifs des rayons UV du soleil.

De nombreuses études ont montré que les polyphénols, qui se trouvent dans le thé blanc, peuvent supprimer plusieurs composants cellulaires qui peuvent endommager le réseau de fibres qui aide la peau à rester ferme.

9. Peut aider à protéger contre les maladies de Parkinson et d'Alzheimer



Le Thé Blanc Peut aider à protéger contre les maladies de Parkinson et d'Alzheimer

Les composés du thé blanc, comme le [polyphénol EGCG](#), peuvent réduire le risque de développer la maladie de Parkinson et d'Alzheimer.

Des études sur éprouvettes et sur des animaux ont montré que l'EGCG peut supprimer les radicaux libres, réduire l'inflammation et réduire d'autres facteurs de risque pour les deux maladies.

Par exemple, plusieurs études en éprouvette ont montré que l'EGCG peut empêcher les protéines de se replier et de s'agglutiner de manière inappropriée.

Il s'agit d'un facteur de risque pour la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.

Les protéines mal repliées et agglomérées peuvent favoriser l'inflammation et endommager les nerfs du cerveau.

Il existe également plusieurs études sur l'homme qui ont lié le fait de boire du thé à un risque moindre de ces deux maladies.

Par exemple, un examen de huit études menées auprès de plus de 5600 personnes a révélé que les personnes qui buvaient du thé avaient un risque de maladie de Parkinson de 15% inférieur à celui des personnes qui n'en buvaient pas.

Une autre analyse de 26 études et de plus de 52 500 personnes a révélé que la consommation quotidienne de thé était associée à un risque 35% plus faible de troubles cérébraux comme la maladie d'Alzheimer.

10. C'est facile à préparer

Le thé blanc n'est pas seulement sain - il est également très facile à préparer.

Ajoutez simplement du thé blanc en vrac dans une casserole et versez de l'eau chaude sur les feuilles de thé.

Laisser infuser les feuilles pendant cinq à huit minutes, puis filtrer et servir le thé.

Idéalement, l'eau devrait être à (75–85 ° C).

Évitez d'utiliser de l'eau bouillante car elle peut changer la saveur délicate du thé blanc.

Au lieu de cela, portez l'eau à ébullition, puis laissez-la reposer pendant une minute ou deux pour refroidir.

Le thé blanc a un goût subtil mais rafraîchissant. Il peut être apprécié chaud ou en infusion froide.

Si vous préférez un thé plus fort, vous pouvez ajouter plus de feuilles sèches si vous le souhaitez.

Il est préférable d'expérimenter jusqu'à ce que vous créiez le bon équilibre de saveurs pour vos préférences gustatives.

Vous pouvez acheter des feuilles de thé blanc en ligne ou dans votre magasin d'aliments naturels.

Alternativement, vous pouvez acheter des sachets de thé blanc premade dans votre épicerie locale.

Ces sacs peuvent être trempés dans de l'eau chaude pendant deux à trois minutes, puis retirés, vous laissant avec un délicieux thé.

L'essentiel

Le thé blanc regorge d'antioxydants, ce qui en fait un thé incroyablement sain.

Des études ont lié le thé blanc et ses composants à une variété d'avantages impressionnants pour la santé, notamment un risque plus faible de maladies cardiaques et de cancer.

Cela peut également vous aider à perdre du poids.

Malheureusement, le thé blanc n'a pas été étudié autant que d'autres thés, comme le thé vert, car il n'est pas aussi populaire.

Plus d'études humaines sur le thé blanc aideraient à clarifier ses bienfaits pour la santé.

Tout compte fait, le thé blanc est un excellent ajout à votre alimentation et il est facile à préparer.

Il a un goût subtil mais rafraîchissant et peut être apprécié à la fois chaud et froid.

Découvrez dans cet article: [Top 10 des thés pour la santé \(prouvé par la science\)](#)