

8 bienfaits du Thé Vert Hojicha (pour votre santé)

Avec son arôme parfumé et sa saveur de noix et de grillé, le thé vert rôti au hojicha (également connu sous le nom de houjicha) est un thé populaire avec de nombreux avantages pour la santé.

Au Japon, la popularité de hojicha vient du fait que ce thé vert torréfié est apaisant et pauvre en caféine. Même avec son goût distinct et agréable, ce sont les bienfaits pour la santé de hojicha qui font de ce thé vert un aliment de base dans de nombreuses maisons.

Boire du hojicha, du matcha ou tout autre thé vert tout au long de la journée peut aider à réduire le taux de cholestérol. Cela est dû aux taux élevés de catéchines que l'on trouve dans le thé vert et qui peuvent contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques et d'inflammation, généralement causées par des taux élevés de cholestérol.

1. Idéal pour les personnes sensibles à la caféine



Le hojicha

Alors que d'autres [thés verts](#) japonais traditionnels sont simplement cuits à la vapeur après avoir été récoltés, les **feuilles de thé vert hojicha** passent par une étape supplémentaire au cours de laquelle elles sont torréfiées à des températures élevées.

Tous les thés verts passent généralement par le processus de cuisson à la vapeur pour empêcher les feuilles de s'oxyder.

Cette étape permet de garantir que les feuilles de thé conservent leur:

- couleur verte naturelle
- parfum
- et nutrition

un processus essentiel pour la production du [thé vert sencha](#). Mais la torréfaction supplémentaire des feuilles crée l'ombre chaude et brune et l'arôme grillé du thé vert rôti au hojicha.

Le processus de torréfaction affecte [les bienfaits du thé sur la santé](#), mais parvient à brûler l'amertume et la caféine.

Par conséquent, le thé vert torréfié est excellent à boire après les repas ou le soir. Hojicha est également un favori des enfants et des personnes âgées, qui ont tendance à être sensibles à la caféine.

2. Revit des journées stressantes au bureau ou à la maison

Comme beaucoup d'autres thés verts, le hojicha procure un sentiment de relaxation, aidant à la fois la santé physique et mentale.

Alors que la chaleur et l'arôme savoureux sont calmants, c'est la présence de L-théanine qui contribue aux effets relaxants du hojicha. La L-théanine est un acide aminé présent dans le thé vert qui atténue les symptômes de:

- stress
- dépression
- et anxiété.

3. Garde votre peau claire et jeune

Des avantages tels que la réparation des dommages cutanés, la vitamine C contenue dans le thé vert rôti hojicha travaille à éclaircir les taches sombres sur la peau causées par les cicatrices d'acné.

La vitamine C peut également éclaircir les taches brunes causées par l'âge, ainsi que prévenir les rides et restaurer l'élasticité de la peau qui se perd avec le temps.

4. Combat le rhume et maintient votre système immunitaire fort



En général, le thé vert japonais est connu pour stimuler le système immunitaire.

Les polyphénols que contient le thé vert ont des propriétés antivirales qui aident à tuer les bactéries. Le thé vert torréfié Hojicha en particulier contient également des vitamines (vitamines A, C et E) qui sont connues pour lutter contre:

- le [rhume](#)
- réguler le système immunitaire
- prévenir le scorbut
- et même inverser les effets d'un système immunitaire compromis.

Des études ont également révélé que le hojicha peut réduire le risque de cancer en bloquant les cancérogènes et en inhibant la croissance des cellules cancéreuses.

5. Soutient un cœur heureux et en bonne santé



Le thé Vert Hojicha améliore la circulation sanguine

Les [avantages du thé vert](#) rôtis au hojicha sont les nombreux composés naturels qui gardent le corps en bonne santé, y compris votre système circulatoire.

Par exemple, les catéchines du thé vert aident à réguler la pression artérielle et le cholestérol. Cela réduit le risque de maladies:

- cardiovasculaires
- accidents vasculaires cérébraux
- et inflammation des artères principales.

Mais ce n'est pas tout - le thé vert contient également de la vitamine E, un composant important qui aide à prévenir les caillots sanguins.

6. Augmente votre métabolisme tout en aidant à la digestion

Les catéchines présentes dans le thé stimulent le métabolisme du corps, ce qui [favorise la perte de poids](#) et l'augmentation de l'utilisation [des calories](#) de votre corps, d'où la combustion des graisses.

Le thé vert torréfié Hojicha est également un excellent thé pour favoriser une bonne digestion. Avec des fibres plus saines que les autres thés, le hojicha peut garder votre côlon en bonne santé, tout en réduisant l'absorption des graisses du corps.

7. Protège vos dents



De même que le thé vert cultivé à l'ombre Gyokuro , le hojicha est également connu pour aider à [améliorer la santé bucco-dentaire](#) en raison des polyphénols contenus dans ses feuilles.

Présent dans tout le thé vert, l'EGCG antioxydant aide à prévenir les caries et la mauvaise haleine. Les polyphénols du thé vert réduisent les risques de gingivite et de maladie des gencives de se développer.

8. Soulage (et prévient!) La douleur enflée due à l'arthrite



Le thé Vert Hojicha prévient l'arthrite

Les mêmes polyphénols qui empêchent les maladies inflammatoires des gencives de se former dans la bouche peuvent également aider ceux qui souffrent des maux et des douleurs de l'arthrite. Le thé vert Hojicha non seulement réduira l'inflammation dans les articulations, mais empêchera également d'autres dommages à ces articulations.

Avec un large éventail d'avantages pour la santé, le thé vert rôti hojicha devrait être un aliment de base dans le garde-manger de tout le monde. Que vous souhaitiez soulager les douleurs articulaires, combattre un rhume ou simplement profiter de son goût apaisant, grillé et délicieux, le hojicha est le thé parfait pour tout le monde.