

Le Thé est il Meilleur que l'Eau ? (et à quel niveau)

Tout le monde n'aime pas boire de l'eau, surtout au rythme et au volume qu'il est suggéré de le faire. Mais l'importance de rester hydraté, que vous vous en souciez ou non, est une nécessité pour votre bien-être.

Heureusement, pour les résistants à l'eau parmi nous, la rumeur veut que vous puissiez boire du thé au lieu de l'eau, et toujours trouver votre chemin vers une hydratation adéquate par d'autres moyens qui n'incluent pas le remplissage de votre bouteille d'eau toute la journée.

Bien sûr, certaines personnes contesteront cela et diront que vous devez limiter votre consommation de caféine pendant la journée, si ce n'est pour une autre raison que le fait que cela peut affecter votre sommeil et vous rendre anxieux.

Mais en termes de thé, ou même de café, agissant comme un agent de déshydratation, la plupart des experts disent non.

Le Dr Ruxton a déclaré : "Boire du thé est en fait mieux pour vous que de boire de l'eau. L'eau remplace essentiellement le fluide. Le thé remplace les fluides et contient des antioxydants, il a donc deux avantages". Elle a dit que c'était un mythe urbain que le thé est déshydratant

Siroter du thé toute la journée peut être encore mieux pour vous que de boire de l'eau.



Le thé est plus bénéfique que l'eau

La nutritionniste a déclaré au média:

[Boire du thé](#) est en fait meilleur pour vous que de boire de l'eau. L'eau remplace essentiellement le fluide. Le thé remplace les liquides et contient des antioxydants, donc il y a deux choses qui vont pour lui.

L'étude de Ruxton (qui a été entièrement divulguée par le Tea Council) a été réalisée pour dissiper certaines des rumeurs qui suggéraient que le thé déshydrate le corps et a potentiellement un impact négatif sur votre santé en raison de toute [la caféine qu'il contient](#).

La nutritionniste a déclaré à la BBC que, selon elle et ses collègues, le [thé noir](#) ne vous déshydrate pas du tout, même si vous faites ce que vous pensez être une tasse "vraiment forte".

Le Dr Ruxton a ajouté à la BBC: "Des études sur la caféine ont trouvé des doses très élevées de déshydratation et tout le monde suppose que les boissons contenant de la caféine se déshydratent. Mais même si vous aviez une [tasse de thé](#) ou de café vraiment très forte, ce qui est assez difficile à faire, vous auriez quand même un gain net de liquide."

Le thé peut à la fois hydrater votre corps et agir comme mesure préventive



L'effet diurétique du thé et du café ont tendance à déshydrater notre organisme

Et comment quelques [feuilles de thé](#) parviennent-elles à en faire autant, demandez-vous? Eh bien, tout cela a à voir avec les avantages utiles [des antioxydants](#) et des flavonoïdes que l'on trouve dans le thé.

Les flavonoïdes sont essentiellement des produits chimiques dans les aliments (et les feuilles des plantes) qui aident à prévenir les dommages cellulaires dans le corps et, par conséquent, ils aident à réduire le risque de développer des conditions telles que les maladies cardiaques et certains types de cancer.

Mais qu'en est-il de toute cette chose, la caféine est un diurétique (quelque chose qui vous fait beaucoup pipi)? Eh bien, selon le Dr Josh Axe, fondateur de Ancient Nutrition et DrAxe.com, c'est plus ou moins un faux mythe.

"Bien que la caféine puisse [avoir un effet diurétique](#), ce n'est que lorsqu'elle est consommée en grande quantité", explique le Dr Axe à Elite Daily. "Un apport faible ou modéré en caféine, d'autre part, ne semble pas augmenter votre volume d'urine, donc cela fonctionne pour hydrater le corps."

Le Dr Axe souligne que la même chose est vraie pour le café aussi - alors réjouissez-vous, amis amateurs d'espresso!

Et rappelez-vous, même si le café et le thé ne sont pas vraiment votre truc, les fruits et légumes contiennent également beaucoup d'eau, ainsi qu'un tas d'autres avantages bons pour vous , alors mangez, mes amis.