

Pouvez vous ajouter du lait à votre Thé Vert ? (voici les options)

Alors, pouvez-vous ajouter du lait au thé vert? **Oui, vous pouvez absolument ajouter du lait au thé vert. C'est en grande partie à la préférence. Cependant, si vous buvez du thé vert pour les avantages, cela modifiera probablement certains de ces avantages, ainsi que le goût. Comme une réduction des bienfaits des catéchines, bonnes pour le cœur et les vaisseaux sanguins.**

Boire du thé vert avec du lait peut réduire (ou certainement ralentir) les avantages des catéchines (ou des flavonols) car, lorsque du lait est ajouté, cela change et inhibe la composition chimique des catéchines , réduisant ainsi leur impact dans votre corps.

Protéines dans le lait connu sous le nom de caséines réagissent avec les catéchines pour annuler tous leurs avantages.

Comment savons-nous cela!

Bonne question! Croyez-le ou non, il y a eu des études sur ce sujet précis.

Néanmoins, une étude par un docteur Hursel passionné a révélé qu'il existe des preuves de l'inhibition potentielle du lait sur les effets du flavonol et leur absorption dans le corps.

Le lait diminue les bienfaits du thé vert pour la santé, mais il reste de bons éléments du thé que vous obtenez même en ajoutant du lait à votre thé vert. Choisissez le lait de soja plutôt que le lait de vache, le matcha plutôt que le sencha en feuilles pour en tirer le maximum de bénéfices. Mais surtout, il n'est pas "MAUVAIS" pour vous si vous buvez du thé vert avec du lait.

Le thé vert contient-il normalement du lait?



Thé matcha au lait

La réponse est non, [le thé vert](#) - en général, ne contient pas de lait. Cela dit, certains thés verts font leur apparition avec l'ajout de lait.

Une autre option potentielle pourrait être les «smoothies [au matcha](#)», vous pouvez même les fouetter à la maison assez facilement et rapidement dans votre mélangeur.

Tout est question d'équilibre

Comme beaucoup de choses dans la vie, il s'agit de trouver un équilibre entre ce qui est bon dans votre alimentation et ce qui vous encouragera à continuer.

Si vous décidez que vous devez simplement [avoir du lait dans votre thé vert](#), alors sachez-le et prenez du lait. Si boire du thé vert sans lait signifie que vous n'aurez pas du tout de thé vert, alors vous perdez de nombreux autres avantages du thé vert.

Donc, mieux vaut simplement y mettre du lait, hausser les épaules, appeler cela un compromis, dire à vos amis que vous l'aimez «différent» et obtenir des avantages.

[Les avantages du thé vert](#) dans l'ensemble l'emportent largement sur les mauvais effets du lait. Et n'oublions pas que le lait peut aussi apporter ses propres bienfaits à la fête!

Il n'y a absolument aucun impact négatif de la consommation de lait avec du thé vert. Comme il ne produit pas de mauvaises réactions chimiques, mettons donc de côté tous les mythes que vous avez pu entendre ou vos préoccupations.

Mais vous voulez vraiment du lait! ...

Alors, comment pouvez-vous faire des compromis



Le compromis le plus courant que vous pouvez faire est d'utiliser un lait plus adapté et plus sain.

Le lait d'amande est également un autre substitut possible au lait de vache qui devrait avoir des effets moins restrictifs sur les catéchines .

Cela aura inévitablement moins d'impact sur les avantages pour la santé. Le lait de soja contient de la lécithine, qui fournit une structure complètement différente au niveau moléculaire au lait de vache. Cela ne devrait pas du tout entraver les avantages des catéchines.

Un autre pourrait être plus autour de la taille des portions. Essayez d'ajouter moins de lait que vous pourriez faire pour le petit déjeuner anglais par exemple. De cette façon, cela réduit à nouveau l'impact du lait.

Une autre option consiste à boire du matcha sur du sencha. Comme Matcha est sous forme de poudre et comprend les feuilles de thé complètes.

Par conséquent, les avantages sont fortement augmentés. Tout lait est susceptible d'avoir beaucoup moins d'impact que si vous l'ajoutez au [Sencha](#) à feuilles en vrac, qui est simplement une version infusée du thé vert.

Questions connexes

Pouvez-vous ajouter de la crème au thé vert?

Similaire à la réponse concernant [le lait dans le thé vert](#). Cela réduira ou retardera l'effet de l'absorption et les avantages que la prise de thé vert sans lait ni crème fournirait. Gardez également à l'esprit que cela augmentera probablement l'apport calorique du thé vert. Étant donné que c'est la raison pour laquelle beaucoup prennent du thé vert, cela peut ou non être un autre facteur pour vous.

Puis-je boire du lait après avoir bu du thé vert?

Oui, cependant, si vous le prenez immédiatement après ou dans l'heure suivant la consommation de thé vert, les effets des avantages réduits ou retardés des catéchines - peuvent être les mêmes que ceux que vous prenez avec le thé.

Idéalement, attendez une heure après avoir bu du thé vert avant de consommer du lait.

Le lait dans le thé est-il bon pour la peau?

Une chose à garder à l'esprit ici est que, tandis que le thé est rempli d'eau, l'eau est très bonne pour la peau. Le thé en soi est également un diurétique.

Cela peut dans une certaine mesure annuler les effets de la consommation de thé malgré la grande teneur en eau. Oui, certains laits gras peuvent aider à conserver la teneur en matières grasses d'une peau saine. Mais la plupart de ces effets peuvent être annulé