

# Thé de Ceylan : bienfaits et effets secondaires (Sri Lanka)

Le [thé de Ceylan](#) est populaire parmi les amateurs de thé pour sa saveur riche et son arôme parfumé.

Bien qu'il existe certaines différences en termes de goût et de teneur en antioxydants, il provient de la même plante que les autres types de thé et possède un ensemble similaire de nutriments.

Certains types de thé de Ceylan ont été liés à des avantages impressionnants pour la santé, allant d'une augmentation de la combustion des graisses à un meilleur contrôle de la glycémie et à une diminution du taux de cholestérol.

Cet article passe en revue:

- le profil nutritionnel
- les avantages et les inconvénients potentiels du thé de Ceylan
- ainsi que la façon de le faire à la maison.

## Qu'est-ce que le thé de Ceylan?



*Le thé de Ceylan possède toutes les vertus d'un bon thé*

Le **thé de Ceylan** fait référence au thé produit dans les hautes terres du Sri Lanka - anciennement connu sous le nom de **Ceylan**.

Comme d'autres types de thé, il est fabriqué à partir des feuilles séchées et transformées du théier, [Camellia sinensis](#).

Cependant, il peut contenir une concentration plus élevée de plusieurs antioxydants, y compris:

- la [myricétine](#)
- la [quercétine](#)
- et le [kaempférol](#).

Il est également dit que sa saveur diffère légèrement. Les notes d'agrumes et de goût corsé du thé sont dues aux conditions environnementales uniques dans lesquelles il est cultivé.

Il est généralement disponible en variétés Ceylan:

- oolong
- vertes
- noires
- et blanches

- qui diffèrent en fonction de méthodes de transformation et de production spécifiques.

## Profil nutritionnel impressionnant

Le **thé de Ceylan** est une excellente source d'antioxydants - des composés qui aident à contrer les dommages cellulaires oxydatifs.

La recherche suggère que les antioxydants jouent un rôle central dans la santé et peuvent protéger contre les maladies chroniques, telles que:

- le cancer
- le diabète
- et les maladies cardiaques.

Le [thé vert](#) de Ceylan contient de l'épigallocatechine-3-gallate (EGCG), un composé qui a montré de puissantes propriétés bénéfiques pour la santé dans des études sur des humains et des éprouvettes.

Toutes les variétés de thé de Ceylan fournissent une petite quantité de caféine et plusieurs oligo-éléments, dont:

- le manganèse
- le cobalt
- le chrome
- et le magnésium .

## Peut aider à perdre du poids

Certaines études ont montré que l'ajout de thé à votre alimentation quotidienne peut brûler les graisses et [favoriser la perte de poids](#) .

Un examen a rapporté que le [thé noir](#) aide à réduire le poids corporel en bloquant la digestion et l'absorption des graisses pour réduire l'apport calorique .

Certains composés du thé peuvent également aider à activer une enzyme spécifique impliquée dans la dégradation des cellules graisseuses qui empêche l'accumulation de graisses.

Une étude sur 240 personnes a montré que la consommation d'extrait de thé vert pendant 12 semaines entraînait une réduction significative:

- du poids corporel
- du tour de taille
- et de la masse grasse .

Une autre étude menée sur 6472 personnes a révélé que la consommation de thé chaud était associée à un tour de taille inférieur et à un indice de masse corporelle inférieur.

## Peut aider à stabiliser la glycémie



*Le thé de Ceylan est idéal pour aider les diabétiques*

Une glycémie élevée peut avoir plusieurs effets néfastes sur la santé, notamment:

- une perte de poids
- de la fatigue
- et un retard de cicatrisation .

La recherche suggère que l'ajout de certaines variétés de thé de Ceylan à votre routine quotidienne peut aider à maintenir la glycémie stable et à prévenir les effets secondaires indésirables.

Par exemple, une petite étude menée sur 24 personnes a montré que la consommation de thé noir pouvait réduire considérablement la glycémie chez les personnes atteintes ou non de prédiabète .

De même, une grande revue de 17 études a noté que la consommation de thé vert était efficace pour réduire les niveaux de sucre dans le sang et d'insuline - une hormone qui régule la glycémie.

De plus, d'autres études ont observé que la consommation régulière de thé peut être associée à un risque plus faible de diabète de type 2 .

## Peut soutenir la santé cardiaque

Les maladies cardiaques sont un problème majeur, représentant environ 31,5% des décès dans le monde .

Certaines variétés de thé de Ceylan peuvent aider à diminuer les facteurs de risque de maladie cardiaque et à améliorer la santé cardiaque .

En fait, plusieurs études ont montré que le thé vert et ses composants peuvent réduire le cholestérol total et LDL (mauvais), ainsi que les triglycérides - un type de graisse présent dans votre sang.

De même, une étude a montré que le [thé noir](#) pouvait réduire les niveaux de cholestérol total et LDL (mauvais) chez les personnes ayant des niveaux élevés.

Pourtant, davantage de recherches sont nécessaires, car d'autres études n'ont pas observé d'impact significatif du thé noir sur les niveaux de cholestérol .

## Effets secondaires potentiels



*Le thé Ceylan peut entraîner des effets secondaires*

Le thé de Ceylan peut être un ajout sûr et sain à votre alimentation lorsqu'il est consommé avec modération.

Cependant, il contient environ 14 à 61 mg de caféine par tasse- selon [le type de thé](#).

La caféine peut non seulement créer une dépendance, mais elle est également liée à des effets secondaires comme:

- l'anxiété
- l'insomnie
- l'hypertension artérielle
- et les problèmes digestifs.

Pour les femmes enceintes, il est recommandé de limiter la consommation de caféine à moins de 200 mg par jour, car la substance peut traverser le placenta et augmenter le risque de fausse couche ou d'insuffisance pondérale à la naissance.

La caféine peut également interagir avec certains médicaments, notamment ceux contre les maladies cardiaques et l'asthme, ainsi qu'avec des stimulants et certains antibiotiques.

Le thé de Ceylan est encore beaucoup plus faible en caféine que les boissons comme le café, ce qui en fait une excellente alternative pour ceux qui cherchent à réduire la caféine.

Néanmoins, il est préférable de ne s'en tenir qu'à quelques tasses par jour pour réduire votre risque d'effets indésirables. Assurez-vous de consulter votre médecin si vous avez des inquiétudes.

## Comment le faire ?



*Le thé Ceylan possède un goût unique et des arômes puissants*

Préparer une tasse de thé de Ceylan à la maison est un moyen facile et délicieux de profiter des bienfaits pour la santé de cette boisson.

1. Commencez par remplir à la fois une théière filtrée et les tasses que vous prévoyez d'utiliser à moitié avec de l'eau chaude pour les préchauffer, ce qui contribue à ralentir le refroidissement du thé.
2. Ensuite, videz l'eau et ajoutez votre choix de feuilles de thé de Ceylan à la théière. Il est généralement recommandé d'utiliser environ 1 cuillère à café (2,5 grammes) de feuilles de thé par 237 ml d'eau.
3. Remplissez la théière avec de l'eau à environ 90–96°C et couvrez avec le couvercle.
4. Enfin, laissez les feuilles de thé infuser pendant environ trois minutes avant de verser dans des tasses et de servir.

Gardez à l'esprit que le fait de laisser les feuilles de thé infuser plus longtemps augmente à la fois la teneur en caféine et la saveur - alors n'hésitez pas à ajuster en fonction de vos préférences personnelles.

## L'essentiel

Le thé de Ceylan fait référence au thé produit dans les hautes terres du Sri Lanka. Il est disponible en variétés de:

- thé oolong
- vert
- blanc
- et noir.

En plus d'être riche en antioxydants, le thé de Ceylan est également lié à des avantages pour la santé comme une meilleure santé cardiaque et un meilleur contrôle de la glycémie, ainsi qu'une perte de poids.

Il est également [facile à préparer](#) à la maison et a un goût unique et qui le distingue des autres thés.