

Calories dans le Thé Vert (compagnon de régime?)

Le thé vert est connu depuis longtemps pour ses effets apaisants et ses propriétés médicinales. Mais saviez-vous que les calories du thé vert sont peu nombreuses et que les niveaux de potassium dans le thé vert sont élevés? Voici les faits nutritionnels du thé vert.

Le thé blanc est considéré comme une variété de thé vert, car il est peu fermenté. Lorsqu'il est préparé uniquement avec de l'eau chaude, il ne contient que 2 à 3 calories par tasse de 240 ml.

Apports nutritionnels

Portion: une tasse de 240 ml (thé vert)

Quantité par portion Calories	2,5
	% Valeur quotidienne
Lipides 0 g	0%
Gras saturés 0 g	0%

Gras polyinsaturés 0 g	0%
Gras monoinsaturés 0 g	0%
Cholestérol 0 mg	0%
2,5 mg de sodium	0%
Glucides totaux 0 g	0%
Fibres alimentaires 0 g	0%
Sucres 0 g	
Protéine 0,5 g	
Vitamine D 0 mg	0%
Calcium 0 mg	0%
Fer 0 mg	0%
Potassium 20 mg	0%

Caféine 29,4 mg	0%
Le% de la valeur quotidienne (DV) vous indique combien un nutriment dans une portion de nourriture contribue à une alimentation quotidienne. 2000 calories par jour sont utilisées pour des conseils nutritionnels généraux.	

Informations nutritionnelles sur le thé vert

Le [thé vert](#) est fabriqué à partir de feuilles fraîches légèrement cuites à la vapeur de la plante [Camellia sinensis](#).

Avec ses nombreux avantages, la boisson populaire n'est pas hautement calorique. En fait, les calories du thé vert s'élèvent à 2,45 calories par tasse.

Vous pouvez vous attendre à ce qu'une tasse de thé vert contienne 240 ml d'eau et 0,539 gramme de protéines par tasse, explique l'USDA. Vous trouverez également:

- 2,45 milligrammes de magnésium
- 19,6 milligrammes de potassium
- et 2,45 milligrammes de sodium.

Ceux qui sont très sensibles à la caféine peuvent vouloir éviter le thé vert.

Cependant, à 29,4 milligrammes de caféine, le thé vert a environ la moitié de la quantité de caféine dans 1 tasse de café.

Le thé vert est une bonne source de **catéchines** et **d'épicatéchines**, des flavonoïdes qui sont responsables de nombreux avantages pour la santé du thé vert.

Avantages du thé vert



Le thé vert est une plante vertueuse pour la santé

Vous pouvez compter sur le thé vert pour une multitude d'avantages pour la santé .

Pour commencer, les flavonoïdes du thé vert peuvent aider à réduire l'inflammation, ce qui peut réduire l'accumulation de plaque dans les artères. Cela dit, vous devez éviter les suppléments de thé vert avec une "dose concentrée de flavonoïdes" car il n'y a pas suffisamment de preuves pour étayer leur efficacité et leur sécurité.

Autres avantages: le thé vert peut améliorer la réponse de vos vaisseaux sanguins au stress (physique ou émotionnel), et il peut abaisser les niveaux de cholestérol nocifs. Il existe également des preuves que le thé vert peut légèrement abaisser la tension artérielle, bien que cela n'ait pas été confirmé.

Le département américain de la Santé et des Services sociaux note que le thé vert est utilisé à des fins médicinales depuis des milliers d'années.

Cependant, peu de ses avantages pour la santé ont été confirmés. L'un de ses avantages pour la santé est qu'il peut améliorer la vigilance mentale, car il contient de la caféine.

Contrairement à ce que certains pourraient croire, il n'est pas recommandé de réduire le risque de cancer ou de favoriser [la perte de poids](#) (avec un régime au thé vert).

Thé vert et effets secondaires

[Les effets secondaires du thé vert](#) sont rares lorsque la boisson est consommée avec modération.

Selon la [National Library of Medicine des États - Unis](#) , trop de caféine peut entraîner des maux d'estomac ou des brûlures d'estomac en raison d'une augmentation de l'acide gastrique.

De plus, il peut augmenter la pression artérielle et restreindre l'absorption du calcium dans l'organisme. Consommer plus de 400 milligrammes de caféine par jour peut déclencher:

- de l'insomnie
- des maux de tête
- des étourdissements
- une déshydratation
- de l'anxiété
- un rythme cardiaque rapide
- et une agitation.

Trop de caféine n'est déconseillée à personne, bien qu'il y ait certaines personnes qui devraient être particulièrement prudentes dans la quantité qu'elles consomment.

Si vous êtes:

- enceinte
- allaitez
- avez des troubles du sommeil
- une pression artérielle élevée
- des ulcères
- de l'anxiété,
- prenez certains médicaments ou suppléments
- ou êtes un enfant ou un adolescent

vous devez limiter votre consommation de caféine ou l'éviter complètement, explique la US National Library of Médicament.