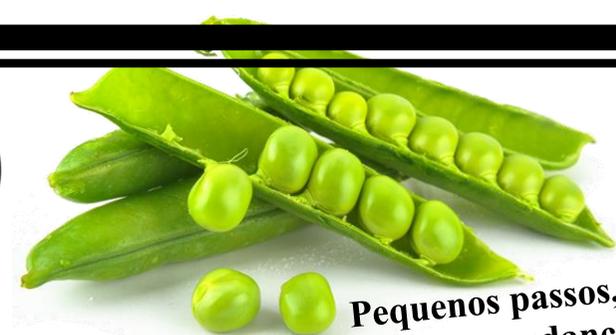


# Anote

dicas  
nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 203/ 13 a 17 de dezembro de 2021



## Dia Internacional do Chá



### Sabia que...

O **Dia Internacional do Chá** celebra-se a **15 de dezembro** e tem como principal objetivo a sensibilização dos governos, das organizações e de toda a população mundial para a necessidade de garantir os direitos dos trabalhadores de chá e de alcançar preços justos com o propósito de ajudar os pequenos produtores.

Esta data comemorou-se pela primeira vez em **2005**, em **Deli** (Índia) e tornou-se, desde então, uma data importante nos principais países produtores de chá, como o **Bangladesh**, a **Índia**, o **Nepal**, o **Vietname**, a **Indonésia**, o **Quênia** e o **Sri Lanka**.

### A História do Chá

Segundo dita a lenda, no ano 2727 a.c., o imperador Shen Nong estava sentado debaixo de uma **Camellia Sinensis** à espera que os seus serviços fervessem água. De repente, algumas folhas dessa árvore caíram dentro da água a ferver. O Imperador resolveu provar aquela água aromatizada e ficou verdadeiramente encantado com o seu sabor, tornando-se no grande impulsor desta nova e deliciosa bebida. O seu uso foi-se expandindo e o chá é atualmente uma das bebidas mais consumidas em todo o mundo, estimando-se que, **diariamente, são saboreados mais de 3 biliões de chávenas de chá.**

O chá divide-se em seis tipos: **branco, verde, amarelo, preto, oolong e vermelho**, o que se deve ao processo a que são submetidas as folhas da planta que o produzem (*Camellia Sinensis*). Acredita-se que cada vez mais o chá é utilizado para combater e prevenir algumas doenças, trazendo inúmeros benefícios para a saúde. Por habitualmente ser consumido quente, é uma bebida muito reconfortante para estes dias frios que se fazem sentir.

### Chá vs Infusão

O **chá** é o nome atribuído a uma bebida preparada com folhas da planta *Camellia Sinensis*.

Denominam-se infusões, as bebidas preparadas com folhas, raízes, cascas, sementes ou flores de outras plantas (como são exemplo a cidreira ou a camomila).

A maioria dos **chá**s, tal como o café, possui **cafeína**, embora contenha menos substâncias ativas estimulantes que uma chávena de café.



### Chá verde com romã

#### Ingredientes

1L de água | 2 saquetas chá verde | 2 cardomomo | 2 colheres de sopa romã em bagos | 4 folhas de manjeriço

#### Preparação

1. Aqueça a água numa chaleira.
2. Coloque a água dentro de um bule, introduza as saquetas de chá, o cardamomo previamente esmagado, os bagos de romã e as folhas de manjeriço e misture.
3. Tape e deixe descansar 10 minutos. Sirva quente.



#### Fontes imagens

[https://es.123rf.com/photo\\_80036495\\_uma-mulher-em-roupas-tradicionais-coleta-folhas-de-ch%C3%A1-em-uma-planta%C3%A7%C3%A3o-de-ch%C3%A1-campos-tea-picker-esbo%C3%A7o-de-l.html](https://es.123rf.com/photo_80036495_uma-mulher-em-roupas-tradicionais-coleta-folhas-de-ch%C3%A1-em-uma-planta%C3%A7%C3%A3o-de-ch%C3%A1-campos-tea-picker-esbo%C3%A7o-de-l.html) | <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/sage-tea-vector-22951584> | <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/sage-tea-vector-23017251> | <https://www.alamy.com/cozy-autumn-scene-illustration-cute-girl-in-sweater-holding-cup-of-hot-tea-with-sleeping-cat-simple-vector-doodle-image329794378.html>

Porto.