

El té bancha se postula como una de las bebidas más beneficiosas

Sus propiedades consiguen una serie de efectos realmente beneficiosos para el organismo

Tomar té es un proceso que, además de tener grandes posibilidades de convertirse en un rito diario, favorece de forma considerable a la salud. Las diferentes variantes de esta bebida, compuestas por plantas de diferentes tipos, provocan una serie de efectos interesantes para el organismo.

El té verde bancha se está convirtiendo en uno de los favoritos del público debido a la gran cantidad de beneficios que aporta. A través de un consumo moderado pero continuado, y en combinación con una correcta ingesta de alimentos que consigan un aporte nutritivo equilibrado, es capaz de ayudar considerablemente a la hora de prevenir enfermedades, reforzar las defensas o incluso combatir el estreñimiento.

¿Cuáles son todos sus efectos positivos?

Para muchos, los suficientes para considerarla como una de las bebidas más saludables que se pueden consumir. A continuación se establece un repaso a los puntos positivos más fuertes del té bancha. Sus posibilidades van más allá, pero su principal atractivo radica en todos estos grandes beneficios, además de en un sabor y aroma tremendamente característicos.

Las bondades del té bancha

Reduce la aparición de cáncer: tomar té bancha frecuentemente ayuda a prevenir la aparición de distintos tipos de cáncer debido a su alto contenido en polifenoles. Según diferentes estudios médicos, se ha observado que las mujeres que toman este té reducen la probabilidad de sufrir cáncer de ovario en un 46%, una cifra más que remarcable.

Ayuda en la digestión: el consumo frecuente de este té permite eliminar impurezas dentro del organismo y combate los casos de estreñimiento regulando el tránsito intestinal. La cantidad de antioxidantes que lo componen estimula la circulación, favoreciendo el flujo de nutrientes y facilitando el proceso de digestión. De hecho, se recomienda tomarlo después de cada comida.

Vencimiento de la fatiga: debido a sus efectos remineralizantes y alcalinizantes, el té bancha ayuda al consumidor a vencer la fatiga y favorece a la concentración. Su alto contenido en fósforo y vitamina C ayuda de forma considerable en este sentido.

Ayuda a favorecer la línea: dada su constitución y el nivel de cafeína que posee, este té apenas aporta calorías a la hora de ser consumido y consigue un efecto saciante. De esta forma, se convierte en uno de los favoritos para bajar de peso complementando dietas equilibradas.

Datos de contacto:

Cafetearte

640 04 88 43

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>