

## Chá verde

### Autor(res)

Célia Regina Martinez Fortunato  
Sandy Cecilia Scarato Da Silva

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

O chá verde é uma bebida milenar originária da China e Japão, que vem sendo amplamente estudada devido às suas propriedades medicinais. A planta *Camellia sinensis*, da qual é derivado o chá verde, contém antioxidantes, polifenóis e catequinas que possuem diversas ações terapêuticas. Dentre as principais propriedades medicinais do chá verde, destaca-se sua ação antioxidante, que neutraliza os radicais livres e previne o dano celular. Essa propriedade é importante para prevenir o envelhecimento precoce e diversas doenças crônicas, como aterosclerose, doenças neurodegenerativas e câncer.

O chá verde extraído de folhas frescas da planta *Camellia sinensis* também possui propriedades anti-inflamatórias e neuroprotetoras, devido à presença das catequinas. Outra propriedade do chá verde é sua capacidade em regular o açúcar no sangue, contribuindo para a prevenção e tratamento do diabetes tipo 2.