Aký je účinok čaju na organizmus človeka? :)

Čaj je nápoj, ktorý pôsobí povzbudzujúco ako káva, ale miernejšie a pomalšie. Povzbudzujúce účinky má predovšetkým vďaka teínu. Pôsobí na centrálne nervovú sústavu, cievy, srdce a kostrové svalstvo, znižuje krvný tlak a má močopudný účinok. Účinok vypitého čaju na organizmus vrcholí po 40 minútach a po ďalších 30 minútach sa pomaly stráca.

Jedna šálka čaju obsahuje asi 0,02 g teínu.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania