

2. Thee bevat geen calorieën

Thee zonder suiker bevat geen calorieën en daarmee voorziet thee je lichaam op een goede manier van vocht. Een volwassene heeft ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag aan dranken nodig en het liefst dranken die geen calorieën leveren. Thee is dus een prima keuze, ook voor mensen die niet op hun gewicht hoeven te letten!

3. Thee bevat cafeïne

Thee bevat cafeïne ook wel theïne genaamd. Afhankelijk van de sterkte en zetwijze zit er in een kopje thee 30 mg cafeïne. Dat is 2 tot 3x minder dan een kopje koffie, afhankelijk van de zetwijze. Dit geldt ook voor groene thee. Deze thee komt namelijk van dezelfde theeplant. Kruideninfusies zoals Rooibos, munt, kamille, daarentegen bevat geen cafeïne.

4. Groen, wit, zwart: het is dezelfde theeplant

Thee is het gedroogde blad van de Camellia Sinensis plant. Wanneer je in de supermarkt staat of ergens thee bestelt kun je kiezen uit heel veel smaakjes thee, voor ieder wat wils, maar thee komt dus eigenlijk maar van 1 plant. Het verschil tussen zwart, groen en wit zit hem in de verwerking. Groene thee wordt niet geoxideerd en blijft groen, net als de plant. Zwarte thee ondergaat een uitgebreider oxidatieproces en wordt door de reactie met zuurstof op een natuurlijke manier zwart. Witte thee wordt vaak eerst gestoomd en daarna direct gedroogd. Waar de thee vandaan komt is vervolgens ook heel bepalend voor de smaak, denk bijvoorbeeld aan de unieke Darjeeling thee.

1. Thee staat in de Schijf van Vijf

Je doet je lichaam een plezier met 3 koppen zwarte of groene thee per dag, aldus het Voedingscentrum. Voor volwassenen geldt het Voedingscentrum advies om 3 koppen groene thee of zwarte thee per dag te drinken.

5. Rooibos is geen thee

Rooibos lijkt op thee, maar wordt gemaakt van de Rooibos struik. Een bijzondere struik die alleen groeit in het Cederberggebied in Zuid Afrika. Rooibos bestaat uit hele kleine naaldjes, heel anders dan theeblad. Rooibos is groen aan de struik, maar tijdens het drogen geeft de Zuid-Afrikaanse zon Rooibos zijn kenmerkende roestbruine kleur. Waarom noemen veel mensen het dan toch thee? Omdat het als thee gedronken wordt, al bijna 100 jaar. Rooibos is ook cafeïne-vrij.

