

INTERCHAP SAÚDE

Conheça os 10 benefícios do chimarrão

O chimarrão é, sem dúvidas, uma das bebidas de mais sucesso da América do Sul. Existem muitos benefícios do chimarrão, mas antes de conhecê-los, entenda mais sobre essa bebida. No Brasil, a bebida é muito consumida no sul do país – Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Fora do Brasil, portanto, o chimarrão faz sucesso na Bolívia, Chile, Paraguai, Uruguai e Argentina.

O consumo dessa bebida vem das culturas guaranis, indígenas quíchuas e aimarás. Produzida por meio de erva-mate e as vezes acrescida de outros chás, como hortelã, anis, verde, entre outros. Contudo, há lugares que tomar chimarrão diariamente é cultural e outros consomem a bebida apenas por seus benefícios à saúde que são muitos.

Entre os benefícios do chimarrão a saúde podemos destacar 10:

1. Elimina o cansaço e fadiga física e mental;
2. Ajuda na digestão e no bom funcionamento do intestino;
3. Contribui com o funcionamento dos rins, sendo diurético;
4. É rico em fontes de vitaminas e sais minerais;
5. É um alimento antioxidante, que combate o envelhecimento celular;
6. Auxilia na regeneração das células;
7. Estimulante físico, contribuindo com o aumento da disposição;
8. Contribui diminuindo o colesterol ruim e na absorção do açúcar;
9. Acelera o metabolismo, ajudando no emagrecimento;
10. É benéfico ao coração, diminuindo as gorduras nas artérias e previne doenças cardíacas.

O consumo do chimarrão é por meio da cuia, um recipiente produzido especialmente para essa bebida. Além da **cuia**, também é necessário a bomba, uma espécie de canudo com um filtro na ponta, feito geralmente de material metálico.



O consumo de erva-mate pode trazer ainda trazer outros benefícios para a saúde devido aos seus compostos Xantinas, Saponinas, Polifenóis etc. O seu consumo auxilia na diminuição da gordura abdominal e possui propriedades anti-inflamatória.

Alguns de seus compostos atuam como estimulantes, como por exemplo, a cafeína. Esses compostos atuam reduzindo a fadiga, melhorando o desempenho esportivo e aumentando o metabolismo. Dessa forma, podem auxiliar na perda de peso.

Em pessoas com diabetes, o uso da erva-mate pode reduzir o efeito negativo da doença na oxidação e captação de glicose no músculo.

Além disso, a erva-mate possui efeito protetor contra a ação de radicais livres, podendo ser um efetivo e econômico meio de aumentar a defesa antioxidante do organismo.

Como fazer chimarrão: passo a passo

Para aprender como fazer chimarrão corretamente é preciso saber algumas dicas para aproveitar a bebida da melhor forma.

A erva mate chimarrão é um pouco mais amarga que os chás comuns. Porém a maneira de como fazer chimarrão é quem dirá se o seu mate realmente não amargou por conta da temperatura da água, que não pode estar fervente, mas apenas “chiada”.

Ou seja, quando a sua chaleira chiar, em 80 graus, desligue a água e sirva a cuiá de chimarrão. Acompanhe o modo de como preparar chimarrão corretamente:

- 1- Coloque 2/3 de erva mate verde na sua cuiá de madeira.
- 2- Tampe a boca da cuiá com a mão e incline. A erva deverá ficara toda de um lado.
- 3- Levante um pouco a cuiá, mas não totalmente. Coloque um pouco da água fervente para o pó da erva se acomodar. Espere a água ser absorvida.
- 4- Tampe com o dedo a boca da sua bomba e a coloque no fundo da cuida, enterrada na erva mate chimarrão.
- 5- Agora é só servir! Quando a infusão acabar deve- se colocar mais água. Você já sabe como fazer chimarrão!