

# ■ Britenes skikk er blitt norsk trend ■ Tre kopper om dagen bra for hjertet

Av SHAZIA SARWAR og TROND SOLBERG (foto)

## Vi drikker stadig mer te og det kan være lurt. Ny forskning viser at tre tekopper om dagen gir deg bedre helse.

Tidligere har grønn tes helsebringende fordeler vært godt kjent. Nå slår svart te følge.

Ny forskning viser tegn til sammenheng mellom lavere forekomst av hjerte- og karsykdommer og diabetes, hos dem som drikker flere kopper svart te om dagen.

– Sentralt i utvikling av hjerte- og karsykdom er betennelse i blodåre-veggene. Hypotesen med te er at det inneholder stoffer, blant annet flavonoider, som motvirker slik betennelse, sier Wasim Zahid, hjerteforsker ved Rikshospitalet.

### Godt for hjertet

Ny undersøkelse, publisert i Nutrition Bulletin, viser at de som drakk mest te hadde 30-57 prosent lavere risiko for hjerte- og karsykdommer. Tilsvarende resultater fikk man også for diabetes: en lavere risiko for å utvikle sykdommen ved regelmessig te-inntak (1-5 kopper per dag).

Nordmenn drikker mest kaffe i verden. I gjennomsnitt 160 liter i året, tilsvarende 5 kopper om dagen. Men i verden for øvrig er det kun én drikk som gjelder – te. Den er verdens mest konsumerte drikkevarer, slått

kun av vann. De siste årene har teen også fanget nordmenns interesse.

### Te-pause

– Dette er en videreføring av kaffekulturen. Det er mange kaffebarer som selger masse te. Helseelementet er helt klart viktig, men varme drikker har en spesialitet over seg. I gamle dager tok man seg en røyk, nå tar man en kopp te eller kaffe, sier Erling Dokk Holm, førsteamanuensis ved Markedshøgskolen.

Den grønne sorten er fortsatt det nordmenn forbinder med sunn te. På Tehuset i Oslo selges det 200 kopper te om dagen.

– Det går det mye i grønn te. Nordmenn er i ferd med å lage sin tekultur, så akkurat nå er vi i utprøvelsesfasen, sier Kjetil Frøitland Eide, daglig leder på Tehuset.

På Tehuset brygger de svart te i vann som holder 90-100 grader i 3-4 minutter.

– Jeg har forsøkt å anbefale kunder svart te. . Nå kan jeg vise til forskning, sier Eide.

**LES MER OM MARGARETH TATCHER PÅ DEBATTSIDENE**



### ALLE GODE TING ER TE:

Kjetil Frøitland Eide på Tehuset i Oslo selger 200 kopper av drikken hver eneste dag.

Apps som hjelper deg med å brygge den perfekte teen er for lengst på plass. Gratisutgavene, slik som «My Tea Time», tilbyr en enkel timer og litt informasjon om de forskjellige tetyperne. Andre te-apper er «TeaTime», «Tea Timer Lite», «Tea. Time» og «T-Time».

### FAKTA TE

- Nordmenn drikker 0,4 kg i året. En dobling siden 1999.
- Te inneholder halvparten så mye koffein som kaffe.
- 98 prosent foretrekker melk i teen, men bare 30 prosent tilsetter sukker.
- Det finnes tre tetyper: svart, grønn og kinesisk (oolong) te.
- Grønn te er ikke oksidert, og har i lang tid blitt ansett for å være sunn. Grønn te har den høyeste konsentrasjonen av antioksidanter.

Kilde: University of Maryland, Medical Center, UK Tea Council.



**FILM-TE:** Skuespiller Meryl Streep som Margaret Thatcher. Foto: SCANBOX ENTERTAINMENT

# Te deg som Thatcher

## PREMIEREDAGER

25. januar - 04. februar

### RAV4 Executive - Touch & Go

Multimediaskjerm, ryggekamera og navigasjon uten tillegg i prisen.

Verdi 9 600,-

I tillegg fritt valg av utstyr for 15 000,- inkludert i prisen (Gjelder alle RAV4 varianter)

### Urban Cruiser

Fritt valgt utstyr for 10 000,- inkludert i prisen.



TOYOTA

Today Tomorrow Toyota



Gode tilbud på mange av våre modeller

160 000 km TOYOTA GARANTI 5 ÅR

Veil. pris lev. Oslo: RAV4 fra: 375 500,- Urban Cruiser AWD fra: 274 200,- Inkl. frakt, lev- og reg. omkostninger 9 500,-. Årsavgift kommer i tillegg. Forbruk blandet kjøring, utslipp CO2 og NOx: RAV4 2.2 D-4D: fra 0,60 l/mil, fra 159 g/km, fra 0,160 g/km. RAV4 2.0 VVT-i: fra 0,77 l/mil, fra 178 g/km, fra 0,014 g/km. Urban Cruiser 1.4 D-4D: fra 0,45 l/mil, fra 118 g/km, fra 0,190 g/km. Urban Cruiser 1.33 VVT-i: fra 0,55 l/mil, fra 129 g/km, fra 0,020 g/km. Avbildet modell kan ha ekstrautstyr. Med forbehold om trykkfeil.