

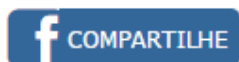
CLIENTE: Melissa Antoun	
DATA DE VEICULAÇÃO: 01/09/2016	VEÍCULO: Site Minha Vida
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: minhavidacom.br
TÍTULO: Chá de canela: saiba como fazer e se ele realmente é abortivo	

<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/21415-cha-de-canela-saiba-como-fazer-e-se-ele-realmente-e-abortivo>

Chá de canela: saiba como fazer e se ele realmente é abortivo

Especiaria está relacionada ao controle do diabetes e emagrecimento

POR JÉSSIE PANEGASSI



O que é o chá de canela?



Chá de canela pode ser abortivo

A **canela** é uma especiaria original da Ásia, da região do Sri Lanka, e é muito utilizada como tempero para alimentos doces, salgados e bebidas. O chá de **canela** pode ser preparado com a canela em forma de pó ou pau, e tomado puro ou combinado com outros ingredientes, como o **gingibre**.

Além do cheiro e sabor característicos, o chá de canela traz diversos benefícios para a saúde, como melhorar a eficiência da **insulina** no corpo, otimizando a queima de glicose depois da refeição e inibindo o ganho de peso. Além de combater o **envelhecimento precoce** e ajudar na digestão.

O chá de canela também tem a fama de provocar o aborto quando consumido em grandes quantidades por gestantes, mas ainda não há estudos que comprovem ou descartem esta possibilidade. De qualquer forma, alguns médicos recomendam que as mulheres evitem o chá em qualquer fase da gravidez.

Não há evidência que o chá de canela possa ser prejudicial para pessoas com problemas de estômago, como **gastrite**. Além disso, é possível combinar a especiaria também com o **chá de gengibre**, aumentando as suas propriedades que influenciariam principalmente no combate aos sintomas de **resfriados** e na perda de peso.

Mas, atenção, algumas pessoas podem ter mais sensibilidade a canela do que outras, fazendo com que os seus benefícios e efeitos possam ser visíveis em algumas e em outras não. Essa individualização é um dos fatores que faz com que a comunidade médica e científica não consigam ainda entrar num consenso sobre a quantidade diária aceitável e os seus benefícios ou malefícios para a saúde.

Quais nutrientes possui?

A canela apresenta boas quantidades de cromo, que é o responsável pelo efeito de melhora na sensibilidade à insulina e controle glicêmico, o que é benéfico para pessoas com **diabetes**, que buscam controlar o peso ou **emagrecer**.

Ela também possui cumarina, que é uma substância que em excesso pode comprometer a coagulação do sangue, o que pode aumentar o risco - quando consumida em grandes quantidades - de **hemorragias** em pessoas que fazem uso de medicamentos anticoagulantes.

O cálcio também está entre os principais nutrientes presentes na canela, assim como o manganês e o ferro, conjunto que ajudaria na melhora da aparência do tecido conjuntivo, atuando na prevenção do envelhecimento precoce, por exemplo.

Veja a seguir a tabela nutricional de 10g de canela, mas, atenção, não há consenso entre a comunidade médica sobre a quantidade máxima da especiaria que pode ser ingerida por dia. As pesquisas normalmente mostram quantidades entre 1 e 6 gramas, o que equivale até a uma colher rasa de chá do pó de canela.

Canela	10g
Ácido fólico	1µg
Açúcares	0,22g
Água	1,06g
Cafeína	0mg
Cálcio	100mg
Calorias	25kcal
Carboidratos	8,06g
Colesterol	0mg
Ferro	0,83mg
Fibras	5,3g
Fósforo	6mg
Gorduras monoinsaturadas	0,025g
Gorduras poli-insaturadas	0,007g
Gorduras saturadas	0,034g
Gorduras totais	0,12g
Gorduras trans	0g
Magnésio	6mg
Niacina	0,133mg
Potássio	43mg
Proteínas	0,4g
Riboflavina	0,004mg

Sódio	1mg
Tiamina	0,002mg
Vitamina A, IU	30IU
Vitamina A, RAE	2µg
Vitamina B-12	0 µg
Vitamina B-6	0,016mg
Vitamina C	0,4mg
Vitamina D	0 IU
Vitamina D (D2+D3)	0 µg
Vitamina E	0,23mg
Vitamina K	3,1µg
Zinco	0,18mg