

## Té Gunpowder: ¿Para qué sirve? sus beneficios, propiedades y más

### ¿Qué es el té verde Gunpowder?



El té Gunpowder es un té de hojas sueltas que se enrolla firmemente en bolitas pequeñas que se parecen a la pólvora. Este tipo de té se produce generalmente utilizando hojas de té verde, pero no siempre. Los beneficios del té Gunpowder dependen del tipo de hoja de té que se utiliza para producirla.

Muchos té tienen nombres basados ??en la planta que se cultiva para producirla. Otros llevan el nombre de la región donde se originó el té. Pero el té Gunpowder **lleva el nombre por su aspecto y sabor**.

El té Gunpowder tiene un método de producción único. Para hacer té Gunpowder de la más alta calidad, los artesanos marchitan, vaporizan, ruedan y secan hojas de té individuales. El té Gunpowder enrollado a máquina también está disponible (y es bastante común) aunque no es tan venerado. Este té a veces se llama té perlado o té de cuentas, según la forma de cada bolita de té. Algunas personas también lo llaman té chino de Gunpowder.

*Lea también:* [Los beneficios del té de Ceilán](#)

Cuando remoja una taza de té Gunpowder, cada hoja individual se desenrolla o "explota" como

algunos lo describirían. El té tiene un sabor que muchos describen como ligeramente ahumado, como su nombre lo indica.

Algunas personas mezclan el té Gunpowder con otros tipos de té para crear sabores únicos. Por ejemplo, el té Gunpowder combinado con el té de menta crea una mezcla conocida llamada té de menta marroquí.

## Cómo hacer té Gunpowder

Puede comprar té Gunpowder en línea o en su tienda de té local. Busque bolitas pequeñas, apretadas y brillantes. Debido al método de fabricación único, el té Gunpowder generalmente permanece fresco por más tiempo que otros tipos tradicionales de té.

Los amantes del té utilizaron diferentes métodos para elaborar su té Gunpowder. Algunos lo preparan en una taza, otros en una tetera y otros en una jarra de vidrio. Pero **la forma más sencilla es prepararla en su taza de té con agua caliente de una tetera con control de temperatura** (que permite un mantenimiento cuidadoso de la temperatura).

## Cómo preparar té Gunpowder

1. Coloque una cucharadita de hojas de té en el fondo de una taza de té precalentada
2. Calentar el agua a unos 160° Fahrenheit
3. Vierta de cuatro a cinco onzas de agua sobre las hojas de té
4. Deje reposar las hojas de té durante 2-3 minutos.
5. Colar las hojas sueltas de la taza antes de beber

Muchos expertos en té dicen que puedes usar las hojas de té nuevamente para una segunda taza si lo deseas.

## ¿El té Gunpowder contiene cafeína?

El té Gunpowder se hace generalmente con hojas de té verde que se originan de la planta *Camellia sinensis*. Por lo general, el té verde contiene 35-70 miligramos de cafeína por porción, pero el té Gunpowder a menudo proporciona un poco más. La cantidad de cafeína en su taza dependerá ligeramente del método de elaboración utilizado y de la calidad de las hojas que compre.

Si su té Gunpowder proviene de las hojas de té oolong, obtendrá aproximadamente 50-75 miligramos de cafeína (o más) por taza y si su té Gunpowder proviene de las hojas de té negro, obtendrá aproximadamente 60-90 miligramos de cafeína (o más) por corte.

Como base para la comparación, una taza de café negro contiene aproximadamente 100-150

miligramos de cafeína.

## Beneficios para la salud del té Gunpowder

Si su té Gunpowder está hecho de té verde, puede disfrutar de ciertos beneficios para la salud cuando lo bebe. Pero muchos de los beneficios que ve anunciados en línea y en los medios de comunicación no han sido apoyados consistentemente por estudios clínicos. Sin embargo, la investigación continúa y los científicos están aprendiendo más sobre los beneficios del té verde todos los días.

De acuerdo con los *Institutos Nacionales del Centro de Salud para la Salud Complementaria e Integrativa* de los Estados Unidos ([NCCHI](#)), el té verde puede proporcionar un aumento de la alerta mental, probablemente debido al contenido de cafeína de la bebida. También existe evidencia de que puede mejorar la salud cardiovascular, [reducir la presión arterial](#) y [mejorar el colesterol](#). Sin embargo, los estudios han proporcionado resultados inconsistentes, por lo que es difícil decir con seguridad si experimentará estos beneficios si consume té regularmente.

Muchas personas creen que el té verde les ayuda a perder peso o mantener un peso saludable. Sin embargo, los estudios no han podido demostrar que el té verde sea una ayuda eficaz para perder peso.

## Efectos secundarios del té Gunpowder

Es probable que el té Gunpowder hecho con té verde sea seguro cuando se consume con moderación como bebida. Sin embargo, las personas sensibles a la cafeína pueden experimentar dolores de cabeza, nerviosismo o insomnio cuando la toman.

El Centro de Investigación Terapéutica señala que el té verde se ha consumido diariamente en las culturas asiáticas y no se ha asociado con efectos adversos significativos. Señalan, sin embargo, que beber dosis muy altas de té verde es probablemente inseguro.

Referencias:

Té verde. Centro de Institutos Nacionales de la Salud para la Salud Complementaria e Integrativa. [nccih.nih.gov/health/greentea](http://nccih.nih.gov/health/greentea)

Té verde. Centro de Investigaciones Terapéuticas. Base de datos de medicamentos naturales. <http://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/databases/food,-herbs-supplements/professional.aspx?productid=960>