



Teh merupakan minuman yang banyak digemari semua kalangan baik tua maupun muda. Budaya minum teh sudah ada sejak 2737 SM di China, lebih tepatnya pada masa kekaisaran Shen Nung berkuasa. Teh menjadi minuman tradisi berawal dari ketidaksengajaan, yaitu ketika lembar daun kering tersebut terbang lalu masuk ke dalam air yang sedang mendidih dan air tersebut menjadi berubah warna kecokelatan. Setelah itu kaisar mencoba mencicipi dan merasakan airnya menjadi terasa segar. Dengan kejadian tersebut kaisar meminta untuk menyeduhkan daun tersebut kembali sampai ia merasa ketagihan. Inilah awal mula legenda minuman teh.

Di berbagai negara, tradisi minum teh berbeda-beda seperti di Jepang. Teh pertama kali diperkenalkan oleh pendeta Zen Yeisei melalui upacara minum teh. Sehingga pengikut Zen menjadikan tradisi minum teh untuk menjaga meditasi religi. Di Inggris teh pertama kali masuk tahun 1652 dan menjadi populer karena raja Charles ke XI dan istrinya menjadikan minuman

sehari-hari.

Terdapat dua jenis teh, yaitu teh hijau dan teh hitam. Teh hijau adalah teh yang berasal dari pucuk daun teh yang sebelumnya mengalami pemanasan dengan uap air untuk menonaktifkan enzim-enzim yang terdapat dalam daun teh kemudian digulung dan dikeringkan. Teh hijau berwarna kuning hijau dan rasanya lebih sepet dibandingkan dengan teh hitam. Teh hijau lebih dikenal sebagai minuman kesehatan karena bermanfaat sekali untuk menyegarkan tubuh dan kaya akan vitamin C serta vitamin B terutama tiamin yang terkandung sekitar 150-500 mg dan riboflavin 1,3-1,7 mg.

Teh hitam dihasilkan dari pucut daun teh segar yang dibiarkan menjadi layu sebelum digulung, kemudian dipanaskan dan dikeringkan. Teh hitam dinamakan pula teh fermentasi. Teh ini yang banyak menyebar dikalangan masyarakat sebagai

minuman sehari-hari.

Khasiat minuman teh

- 1. Sebagai Antioksidan dan terkandung dalam teh hijau membantu menghambat pertumbuhan sel kanker kulit dan membuat liver berfungsi lebih efektif sehingga mempercepat tingkat metabolisme**
- 2. Mencegah penyakit jantung, mencegah kadar kolesterol LDL**
- 3. Menurunkan kadar**

**gula darah dan insulin
darah sehingga dapat
mencegah diabetes**

**Dampak negatif dari
minum teh**

**a. Bila minum teh
terlalu berlebihan**

**maka pengeluaran
kalsium akan
meningkat,
menurunkan
kepadatan massa
tulang sehingga
dapat memicu
osteoporosis**

**b. Bila teh yang
sudah diseduh**

**dan didiamkan
selama beberapa
jam akan
menghasilkan
kafein yang lebih
banyak maka
dapat
menimbulkan
kecanduan.**

c. Teh yang sudah tercemar timbal dapat berakibat timbulnya penyakit kanker.