Автор: admin
28.07.2014 13:43 -

Как много мы знаем о пользе чая разных сортов?

По статистике именно чай является самым популярным в мире напитком. Но много ли мы знаем о нем? В чем секрет его успеха? Чем отличается, например, зеленый или жасминовый чай от своего черного «коллеги»?

Зеленый чай
Зеленый чай – традиционный продукт Китая. По богатству ассортимента китайский зеленый чай занимает первое место в мире. Он является одним из видов чая, у которого самый большой объем производства. Зеленый китайский чай собирается в таких китайских провинциях, как Чжецзян, Аньхуи, Хунань, Юннань, Фуцзянь, Хубей, Гуанси, Сычуань.

Зеленый чай относится к неферментированным чаям. Он сохраняет все витамины и полезные вещества, которыми богат свежий чайный лист, благодаря тому, что в процессе обработки подвергается лишь скручиванию и сушке. Цвет заваренного чая – светлый, ярко-зеленый, прозрачный, аромат – свежий и приятный. Настой зеленого чая на второй-третий день убивает больше микробов, чем свежезаваренный, но теряет при этом во вкусе.

Среди сортов зеленого чая наиболее известны такие, как «Хуаншань маофэн», «Белая обезьяна», «Люань гуапянь», «Дингу дафан», «Зеленый пион», «Кольцо Джейд», «Зеленая жемчужина», «Кудин», «Лунцзин», «Чжень ло» и другие.

Жасминовый чай
Чай прекрасен сам по себе, но его любят ароматизировать натуральными цветами особого китайского жасмина. Аромат жасмина в китайской народной медицине – это аромат «глубоко проникающий» и способствующий открытию и улучшению проводимости всех энергетических каналов организма. Это проявляется в появлении ощущения свежести, в подъеме настроения. Сорта чая, ароматизированного жасмином: «Жасминовый колос», «Моли сюэхуа», «Моли цзиньхулу», «Моли чжень ло», «Серебряный пух» и другие.

Улуны

Самым «китайским» чаем является улун – полуферментированный чай, сохраняющий свежий аромат зеленого чая, но дающий выраженный вкус, характерный скорее для красного чая, он занимает промежуточное положение между черными и зелеными чаями. Этот чай обладает не просто особенным вкусом и ароматом, но и способностью изменять их от заварки к заварке. Улуны произрастают в таких известных провинциях Китая, как Фузцянь, Гуандуне, на Тайване. В чае Улун содержится более 400 видов полезных для организма человека химических элементов. Улуны: «Дундин улун», «Дахунпао», «Женьшень улун», «Найсян цзиньсюань», «Тегуаньинь Ван», «Тегуаньинь», «Хуанцзиньгуй».

Чай-целитель

И в заключение хотелось бы рассказать о двух чаях, которые часто называют «волшебными», имена которым – «Кудин» и «Пуэр». Свойства этих двух сортов чая поистине чудодейственны.

Кудин. Обладает противовоспалительным эффектом, выводит яды и шлаки из организма. Оказывает мочегонное действие, снимает похмельный синдром, снижает кровяное давление, способствует похудению и снижению веса, стимулирует сердечно-сосудистую деятельность, снижает холестерин, противодействует образованию раковых опухолей, помогает организму противостоять радиации. При регулярном употреблении дает жизненную силу, долголетие, очищение организма, повышает потенцию, разглаживает морщины, улучшает зрение. Обладает горьковатым вкусом.

Пуэр. Самый знаменитый чёрный чай. Этот уникальный чай производится в провинции Юннань. Он понижает содержание сахара в крови, способствует похудению, благоприятен для пищеварения и выводит яды. Имеет своеобразный явно выраженный «земляной» запах и вкус. Издавна славится своими целебными свойствами. Пуэр называют чаем красоты, стройности и вечной юности.

Чай и здоровье

Основные аспекты воздействия чая на организм человека:

• Способствует мочеиспусканию и удаляет поверхностные опухоли (ушибы), выводит яды, алкогольную интоксикацию.

• Чай способствует выделению желудочного сока, улучшает аппетит и пищеварение, регулирует метаболизм жиров и при этом не имеет побочных эффектов.

• Устраняет сонливость, взбадривает дух, снимает усталость.

• Способствует укреплению сухожилий и костей, образованию крови, поддерживает

функцию щитовидной железы.
• Улучшает зрение, повышает иммунитет, предотвращает привыкание к алкоголю.
• Укрепляет зубы, освежает рот. Фтористые соединения, имеющиеся в чае, способствуют укреплению и профилактике болезни зубов. В чае больше количество элементов, которые являются бактерицидными, защищают зубы, а витамин С обладает явным лечебным эффектом, особенно при парадонтозе.
• Чай - отличное средство профилактики и лечения сердечно-сосудистых и церебрально-сосудистых заболеваний. Содержащиеся в нём элементы расширяют сосуды, улучшают функцию дыхания, регулируют тональность мышечной деятельности, не ускоряя её при этом, не вызывают тахикардии и не повышают давления, предотвращают повышение уровня холестерина, предотвращают коронарную болезнь сердца.
• Он обладает дезинфикционными свойствами. И эти свойства у зелёного и улунского (оолонга) чаёв более сильные, чем у красного и чёрного чая.
• Зелёный чай восстанавливает функции щитовидной железы и помогает организму противостоять радиоактивному облучению. Восстанавливает кроветворную деятельность организма, повышает иммунитет.
• Чай, особенно улунский и Пуэр, безусловно способствует снижению веса. Каким образом это происходит? Теин, витамины и другие микроэлементы, которые содержит чай, способствуют расщеплению жиров, метаболизму и выводу разных шлаков.
• В зелёном чае содержится микроэлемент, который понижает содержание холестерина.

Позаботьтесь о своем здоровье, ведь это просто!

Автор - **Илья Мирошниченко**
Источник