

На самом ли деле полезен чай? Часть первая, «вредная».

Издавна известно, что чай является лучшим утолителем жажды в жаркую погоду. В чае содержится много полезных веществ, поэтому его употребление полезно для здоровья. Он полезен при простуде и других заболеваниях. Но так ли это на самом деле?

Большинству людей он не противопоказан, но некоторым людям вообще лучше исключить употребление чая. Беременные женщины, люди, страдающие язвой, атеросклерозом и гипертонией в тяжелой форме, бессонницей и, как ни странно, больным с высокой температурой. Всем им пить чай крайне нежелательно, и в большей мере из-за того, что в чае содержатся такие вещества как кофеин и теофиллин.

Итак, основными веществами, негативно влияющими на организм, являются содержащиеся в чае кофеин и теофиллин. Если про вред первого сказано много, то про второй - крайне мало, поэтому я считаю важным остановиться на нем подробнее.

Теофиллин обладает мочегонным действием, возбуждающе действует на центральную нервную систему. Также он может подавить соединение фосфорной кислоты, результатом чего явится избыток желудочной кислоты.

Помимо основных побочных действий вышеуказанных веществ есть и специальное указание для периода беременности: как выявили ученые, в пяти чашках крепкого чая, выпитых за день, содержится такое количество кофеина, которое может привести к недостаточности веса у младенца.

Помимо самого факта наличия этих веществ, вредным фактором является крепость чая и количество его заварок. Чем выше крепость, тем выше содержание кофеина, теофиллина и других вредных веществ в порции.

Зеленый чай можно заваривать неоднократно, но желательно не более пяти раз (просто потом - бессмысленно). Черный же чай не более одного раза, и выпивать в течении

пятнадцати минут. У черного чая наиболее интенсивно проходит процесс самопроизвольного окисления ароматических составляющих, фенола, липоидов, эфирных масел.

Популярный в народе способ «заварки», когда делается концентрированный настой чая, который впоследствии разбавляется кипятком по необходимости, является жестоким испытанием для организма. Помимо окисления и выделения вредных веществ, на поверхности образуется пленка, которая крайне негативно сказывается на пищеварительной системе человека. Возьмите в привычку выпивать чай сразу же после его заварки.

Но даже правильное употребление чая не гарантирует его полезность. Есть еще одно мудрое народное изречение: «Всего должно быть в меру». Есть мнение, что зелёный чай в больших количествах (5 чашек в день и более) способствует развитию рака, про черный чай лучше в таком свете не говорить, так как он в разы вреднее зеленого. При злоупотреблении чай вызывает очень сильное возбуждение, бессонницу, сердцебиение, чувство жара на коже лица, сжатие в области сердца, чувство страха смерти и тому подобное.

Бытует мнение, что свои чаи полезнее. Да, если вы отдаете себе отчет в том, какие травы вы собираете, и каков будет напиток при смешивании. Поверьте, результаты бывают разными даже при тех же самых ингредиентах, воздействия - тоже различны.

Помните, что чай отчасти является лекарством, и как всякое лекарство имеет свои противопоказания. И свои рецепты употребления.

Приятного вам чаепития.

Автор - **Евгений Баскаков**

[Источник](#)