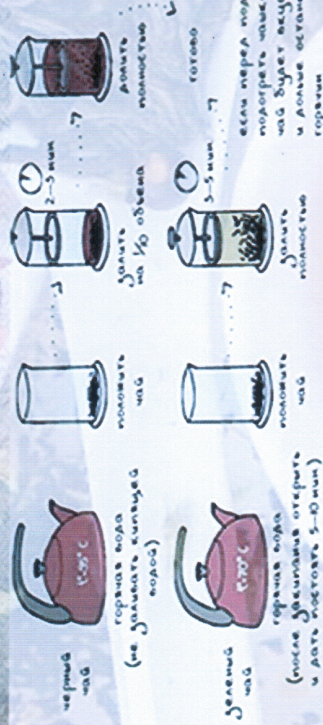


Правила заваривания чая



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ЧАЯ

- Если вам нужен чай с наибольшим содержанием кофеина, который без риска для сна можно пить вечером, покупайте крупнолистовой чай.
- Чтобы уменьшить содержание кофеина в чае, но сохранить его аромат и вкус, заварку нужно залить кипятком, через две минуты слить и заварить по – новому. ☐ Во избежание подделок не покупайте пакетированные чаи: внутри могут находиться опилки, красители, ароматизаторы и чайная пыль.
- Не запивайте чаем лекарства: чайные танины полезнее пить зеленый чай, так19 как он содержит на 50 % больше витамина С, чем черный чай.
- Не рекомендуется пить чай при: обострении язвы желудка; гипертонии; высокой температуре; обострении заболеваний почек;
- Крепкий чай не рекомендуется употреблять при любых заболеваниях, которые протекают в тяжелой форме или в период обострения.

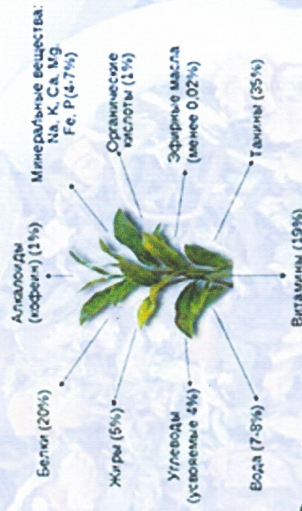
ПАМЯТКА

- Никогда не пейте чай на голодный желудок, мудрецы говорят, что это подобно проникновению волка в дом и может привести к гастриту.
- Также не стоит устраивать чаепития непосредственно перед едой, а вот через 20-30 минут после приятной трапезы или за полчаса до приема пищи чай очень полезен.
- Теплый и горячий чай придает бодрость, делает ясным сознание и зрение, а остывший или обжигающий только вредят. Температура напитка не должна превышать 56°C.
- Не заваривайте чай слишком долго, его эфирные компоненты начинают окисляться, что не только лишает напиток прозрачности, вкусовых качеств и аромата, но и значительно снижает его питательную ценность.
- Никогда не пейте вчерашний чай, однако выливать его тоже не спешите.
- Настоявшийся за сутки чай богат кислотами, которые препятствуют кровотоку, поэтому вчерашний чай помогает при воспалении полости рта.
- При умывании глаз вчерашним чаем помогает снять их усталость и улучшает общее состояние.

Чай — волшебный напиток



Вещества входящие в состав чая



Разновидности чая

Классификация чая по продолжительности и способу окисления

Зеленый	Белый	Желтый	Красный	Черный
Зеленый	Белый	Желтый	Красный	Черный

Классификация по происхождению

Классификация по наличию добавок

Китайский.

Индийский.

Цейлонский.

Индокитай.

Африканский.

Турецкий.

Прочие.

С ароматическими добавками и эфирными маслами (ароматизированные чаи);

С добавлением сушеных ягод и фруктов (фруктовые чаи);

Различные смеси и вариации с добавлением цветов и трав.

История чая



Родиной чая считают Китай. Китай дал название этому напитку и научил мир правильно употреблять чай



Китайцы являются открывателями этого растения - чайного куста, которому ок. 4700 лет

Существует множество легенд, связанных с появлением чая. В одной из них рассказывается, что когда-то китайскому императору кипятили воду, в сосуд упало несколько листьев с чайного куста, и вода потемнела, от нее исходил тонкий и приятный аромат. Настой попробовали и восхитились. Это было первое в мире чаепитие.



Во дворце этот ароматный напиток пили во время торжественных придворных церемоний. В настоящее время чай производится в промышленных масштабах более чем в 30 странах мира

На чайной плантации собирают чай ручным способом или с помощью машины. Высококачественный чай собирают только вручную.



ЭТАПЫ ПРОИЗВОДСТВА ЧАЯ



Чай в России



Официально известно, что чай впервые попал в Россию в качестве подарка царскому двору от монгольского Алтык-Хана в 1638 году. Чай не очень понравился царю, возможно, это из-за того, что, подарив сухой чай, дарители угадали способ приготовления ароматного напитка. И поэтому покупка чая у Китая началась только в 70-х годах XVIII века. Правда, долгое время этот напиток считался редким и был принадлежностью знати. Мещане и купцы старались во всем им подражать. Чай в России для крестьян был недоступен, они пили его лишь в особых случаях. Поэтому возникло выражение "чайком побаловаться". Многие бедняки даже не знали, как заваривать чай.

Влияние чая на организм человека

Постоянное потребление чая снижает риск возникновения онкологических заболеваний. При солнечных ожогах компрессы из крепкого чая снимают боль и воспаление кожи. Крепкий чай можно давать в качестве средства первой помощи при отравлении (как средство, возбуждающее при угнетении органы дыхания и сердечную деятельность), но крепкий чай противопоказан при сердечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением ритма, а также при неврозах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Основной активный компонент чайного листа - кофеин. Он возбуждает действие сердечной мышцы, расширяет сосуды мозга. Зелёный чай принимают при лечении дезинтерии, при повышенной проницаемости и ломкости капилляров, в небольших дозах зелёный чай полезен при атеросклерозе.

Крепкий чай нормализует пищеварение, в том числе при тяжёлых желудочно-кишечных расстройствах.

Чай оказывает благотворное влияние на тонус желудочно-кишечного тракта. Он способствует адсорбции и последующему выведению вредных веществ. Употребление чая после еды облегчает переваривание пищи, в том числе «тяжёлой» (жирной, мясной).

При простудных заболеваниях органов дыхания чай полезен не только как потогонное и общеукрепляющее средство, но и как стимулятор дыхательной деятельности.

Чай способствует расширению сосудов, устранению спазмов, нормализации артериального давления, укреплению стенок сосудов и повышению их эластичности. Чай укрепляет печень, способствуя, таким образом, улучшению качества крови и насыщению её витаминами.

Соли железа, содержащиеся в чае, усиливают циркуляцию крови.

При простудных заболеваниях органов дыхания чай полезен не только как потогонное и общеукрепляющее средство, но и как стимулятор дыхательной деятельности.

Применение зелёного чая приводит к ускоренному выводу из организма изотопа