

# Месяц Чая



## В чем польза напитка?

Черный чай имеет множество полезных свойств. Из них можно выделить следующие:

1. Уничтожение свободных радикалов и уменьшение повреждений клеток. Это действие оказывается благодаря наличию в химическом составе антиоксидантов. В черном чае содержатся полифенолы (катехины, теафлавины). В результате активности теафлавинов снижается вероятность развития сахарного диабета, ожирения, уменьшается уровень вредного холестерина и сахара в крови. Организм человека нуждается в антиоксидантах – они улучшают общее состояние, препятствуют развитию хронических заболеваний.
2. Благотворное влияние на работу сердца. За это отвечает категория антиоксидантов под названием флавоноиды. Флавоноиды имеют большое значения для устранения факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Они принимают участие в регуляции артериального давления, уровня холестерина, триглицеридов.
3. Снижение уровня холестерина. Высокий уровень липопротеинов низкой плотности опасен развитием атеросклеротических бляшек, а значит – развитием инсульта, сердечной недостаточности.
4. Положительное влияние на состояние кишечника. Присутствие в черном чае полифенолов содействуют активизации полезных бактерий в кишечнике и подавлению размножения патогенных. Антибактериальное свойство зеленого чая позволяет укрепить защитную функцию органа, восстановить слизистую пищеварительного тракта.
5. Повышение концентрации и мозговой активности. Наличие кофеина и L-тианина (аминокислота) активизирует работу головного мозга. Исследования подтвердили, что под действием этих веществ повышается точность и внимательность.
6. Подавление активности раковых клеток. Этот эффект достигается также благодаря наличию полифенолов. Эти данные получены на основании исследований, проведенных в пробирке: вещества подавляли рост имеющихся клеток и притормаживали образование новых. Однако для подтверждения этой информации требуется проведение более глубоких исследований на людях.

Составляя перечень полезных свойств черного чая, можно назвать следующие:

- тонизирование организма;
- активизация мозговой активности;
- повышение стрессоустойчивости;
- укрепление иммунной системы;
- защита от воспалительных процессов;
- регуляция работы почек, предупреждение отечности;
- выведение шлаков и тяжелых металлов;
- укрепление миокарда, сосудов, защита от атеросклеротических образований;
- стимуляция работы эндокринной системы;
- ускорение метаболизма;
- снятие мышечных спазмов после физической активности;
- улучшение кровоснабжения головного мозга, устранение мигреней;
- стимуляция пищеварительных процессов;
- регуляция свертываемости крови;
- улучшение зрения;
- укрепление костных тканей и суставов;
- ускорения процесса заживления ран, замедляет процессы старения.



## Как правильно заварить чай?

Вариантов заваривания ароматного напитка много благодаря огромному спектру добавок, которые могут использоваться при его приготовлении.

Необходимо придерживаться следующих правил:

- для приготовления чая не подходит жесткая вода. Необходимо взять фильтрованную, бутилированную (в крайнем случае, нужно, чтобы вода отстоялась);
- заварник предварительно прогревают паром или ополаскивают кипятком;
- в чайник засыпается заварка и заливается закипевшей водой, настаиваться напиток должен около 5 минут.

## Наиболее популярные добавки к чаю и их воздействие на организм

Польза и вред черного чая с молоком – одна из наиболее популярных тем у любителей напитка. Нужно знать, что негативного воздействия он не оказывает. Молоко снижает уровень кофеина в напитке, а чай улучшает усвоение молока, благодаря чему улучшаются пищеварительные процессы. Наличие кальция благотворно сказывается на укреплении ногтей, костей.

Для правильного приготовления напитка нужно знать некоторые нюансы. Сначала в заварочный чайник засыпают заварку, заливают ее кипятком. Затем в кружку наливают молоко, к которому добавляют заварившийся напиток.

## С чабрецом

Для повышения работоспособности пьют чай с чабрецом. Растение богато полифенолами, органическими кислотами, каротином, витаминами. Напиток эффективен при простудах, нарушениях пищеварения.





Для приготовления напитка компоненты смешивают в следующем объеме:

- 1 неполная чайная ложка травы;
- 1 полная чайная ложка чая;
- 800 мл воды.

### С бергамотом

Если нужно расслабиться, хорошо подойдет чай с бергамотом. Он улучшает пищеварительные процессы и характеризуется антисептическими свойствами. Этот напиток будет полезен после тяжелого трудового дня, когда необходимо избавиться от лишних мыслей. Также к нему можно добавить цветы ромашки.

Для приготовления напитка потребуется смешать 4 чайные ложки чая с бергамотом и 1 чайную ложку цветков ромашки.

### С имбирем

Еще одним полезным компонентом является имбирь. Такой чай отличается благотворным воздействием на сосуды и миокард.

Имбирь – кладезь витаминов и микроэлементов. Напиток будет полезен для органов пищеварения, печени, репродуктивной функции. Его рекомендуют употреблять при респираторных заболеваниях благодаря высокому содержанию витамина С. Он стимулирует метаболизм в организме, поэтому ему часто отдают предпочтение те, кто сидит на диете.



Для приготовления напитка потребуется свежий корень имбиря. Его необходимо натереть, чтобы получился объем в 1,5 – 2 чайные ложки. Также можно добавить гвоздику (2-3 шт), немного измельченного кардамона, лимон. Вместо сахара лучше использовать мед. Чая потребуется 2-3 чайные ложки.

В эмалированную кастрюлю наливают литр воды, добавляют имбирь, чай. После закипания добавляют приправы. После процеживания добавляют лимон и мед.

### С мятой

Польза и вред черного чая для женщин и мужчин в данном случае различны. Мужчины избегают напитка с мятой, так как он снижает уровень мужских гормонов. Для женщин, напротив, он является прекрасным напитком.

