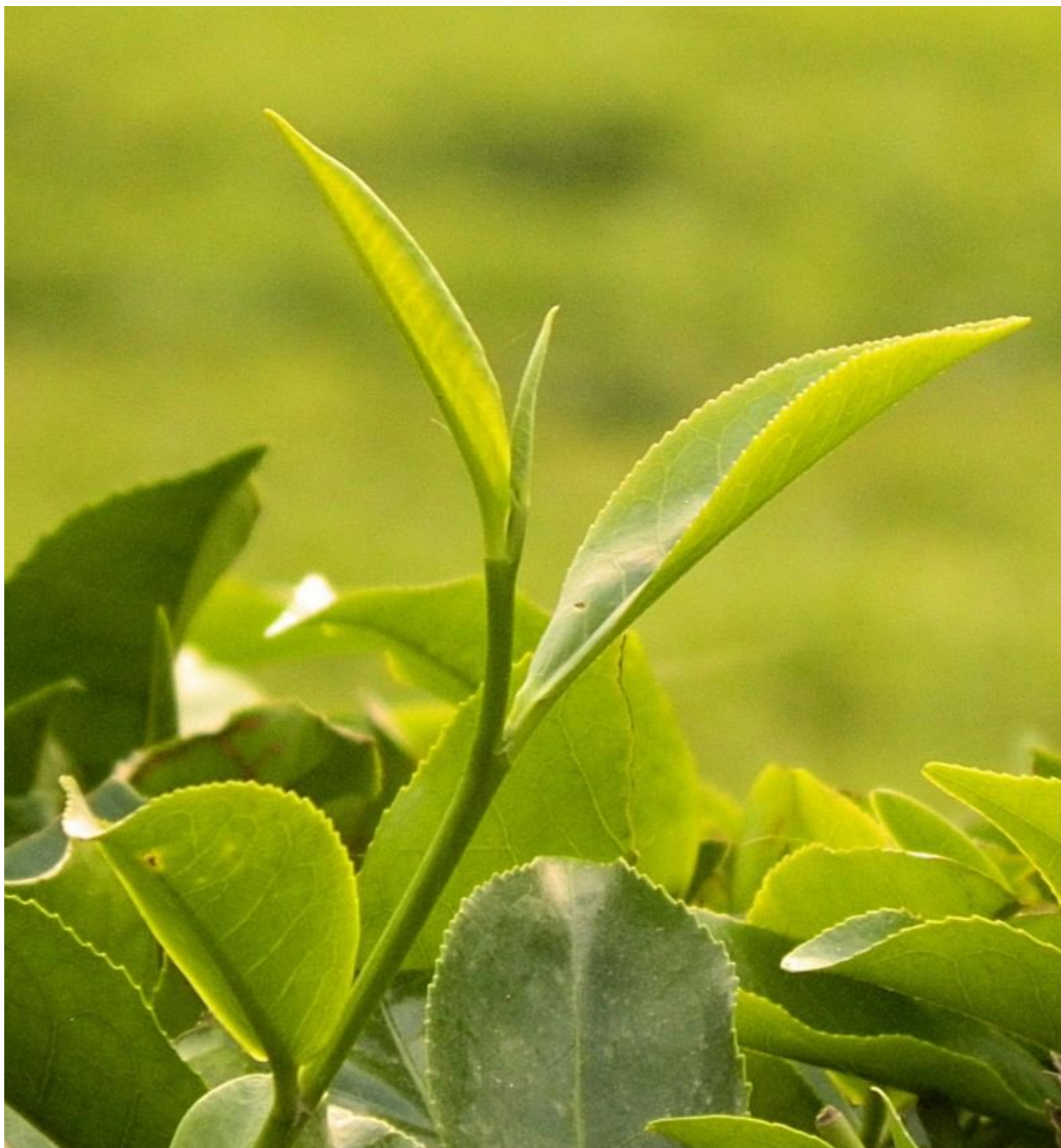


Зелёный чай как продукт для сохранения здоровья



Чаепитие имеет тысячелетние традиции. В Китае, Японии и других странах Востока чай с древности использовался во врачебном искусстве. Целебный напиток помогал «исправлять» влияние тех или иных блюд на здоровье человека, улучшал пищеварение, повышал общий тонус организма или наоборот способствовал релаксации. И сейчас в странах Азии культура потребления чая как гармоничного дополнения к еде особенно высока.

В настоящее время мода на чаепитие в странах Европы достигла такого уровня, что появилась профессия чайных сомелье. В престижных ресторанах Парижа, Рима и Лондона

гости просят помочь им в выборе чая, так как ассортимент сортов огромен: от классических зелёных и чёрных до фруктово-растительных миксов. Некоторые шеф-повара в процессе приготовления блюд даже начали использовать чайные настои и травяные отвары, связывая древние традиции чаепития с искусством современной высокой гастрономии.

Особенно важен чай для приверженцев здорового образа жизни, ведь этот напиток позволяет не только добавить вкуса к еде и получить удовольствие, но и сохранить здоровье.

Давайте познакомимся с его основными сортами! И начнём с самого популярного на сегодняшний день – зелёного.

Польза зелёного чая определяется его химическим составом. В частности, в нём содержится 15–30 % дубильных веществ. Это более тридцати полифенольных соединений, из которых наиболее значимы танины и катехины. Причём танина в зелёном чае в два раза больше, чем в чёрном. А по мнению специалистов, как раз это вещество определяет вкус и запах напитка, не говоря уже о пользе для пищеварения.

Качество чая зависит также от количества эфирных масел. Содержание масел в зелёных сортах, казалось бы, невелико – 0,02 %, но именно благодаря им напиток приобретает свой удивительный аромат.

Из алкалоидов, входящих в состав зелёного чая, наиболее известен кофеин (или теин). Вступая во время переработки в химическую реакцию с танином, он образует таннат кофеина. Это вещество хорошо тем, что оказывает более щадящее воздействие на нервную и сердечнососудистую системы, чем кофеин, имеющийся в кофе. Также следует упомянуть алкалоиды теofilлин и теобромин, которые способствуют расширению сосудов и являются мочегонным средством.

Из двух десятков имеющихся аминокислот отметим глютаминовую кислоту, благоприятно воздействующую на нервную систему и обменные процессы.

Много в зелёном чае и витаминов: А, С, В1, В2, В9, В12, Р (рутин и др. флавоноиды) и РР (В3, никотиновая кислота). Например, витамина С здесь в 10 раз больше, чем в чёрных сортах, витамина Р – в 4 раза больше, чем в апельсинах. Сочетание этих двух витаминов способствует укреплению сосудов. Витамин А и вовсе обладает целым спектром полезных свойств. В частности, он имеет важное значение для сохранения зрения, улучшает состояние слизистой оболочки.

Также в этом напитке содержатся важные для организма минеральные вещества – соединения магния, натрия, калия, кальция, марганца, меди, фтора, йода и даже золота.

Настоящий «букет» биологически активных веществ делает зелёный чай мощным природным антиоксидантом и антидепрессантом. Его присутствие в ежедневном рационе питания обеспечивает снижение уровня холестерина крови и служит профилактикой атеросклероза, нормализует артериальное давление, снижая риск инсульта и инфаркта.

Кроме того, зелёный чай полезен при кишечных инфекциях, так как уничтожает патогенные микроорганизмы в желудке и кишечнике, активизирует двигательную функцию органов пищеварения и выводит из кишечника токсины.

Полезен он и при отравлении лекарствами, алкоголем, наркотиками или никотином. В этих случаях чай следует пить с молоком и сахаром. Также он способствует выведению из организма свинца, кадмия, ртути и других вредных и опасных для человека металлов.

Зелёный чай положительно влияет на работу печени, селезёнки, под его воздействием улучшается состав крови. При недостатке витаминов зимой или весной приготовьте настой этого чая с сиропом шиповника. Принимайте его 3 раза в день в течение месяца.

Полезен зелёный чай и беременным женщинам. В этом случае он должен быть некрепким и пить нужно не более двух чашек в день.

Целебный напиток ослабевает тягу к спиртному. В данном случае рецепт таков: на стакан воды одна чайная ложка чая, сахар добавлять не следует, чайные листья после заваривания съедают. Для получения эффекта нужно пить несколько месяцев.

Зелёный чай снижает аппетит, поэтому он очень полезен страдающим ожирением или просто желающим похудеть. Он улучшает обменные процессы и препятствует новым отложениям жира, то есть является природным «жиросжигателем».

Интересно, что жевание сухих чайных листьев значительно облегчает симптомы укачивания.

Крепкий чай дезинфицирует свежие раны, а также обладает кровоостанавливающим действием. Его охлажденным настоем протирают пораженные места при солнечных ожогах.

Эффективен зелёный чай при ангине, фарингите, ларингите, при воспалениях дёсен, языка. Для полоскания две чайные ложки чая заливают стаканом кипятка, настаивают двадцать минут и процеживают.

Крепким чайным настоем полезно промывать глаза при конъюнктивите.

Ограничения для употребления зелёного чая:

- гипотония;
- лихорадочные состояния;
- гипертонический криз;
- тахикардия;
- бессонница;
- повышенная нервная возбудимость;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ревматоидный артрит;
- подагра.

Приятного аппетита и доброго здоровья!

Т. А. Селезнёва, врач Ярославского областного центра медицинской профилактики