

Зеленый чай



Чай – волшебный напиток, помогающий отвлечься от суеты мира. В древности этому напитку приписывали божественную природу происхождения. В древнем Китае чай называли – «огнём жизни», за его лечебные свойства, там верили в то, что чай поддерживает и укрепляет дух и тело.

Зелёный чай наиболее близок к живому чайному листу, в нём максимально сохраняется зелень цвета, свежесть вкуса и аромата, а также польза. Считается, что в зелёном чае сохраняется больше антиоксидантов, чем в чёрном. Это именно потому, что зелёный чай проходит очень короткий цикл обработки. Буквально за несколько часов свежие зелёные листья становятся готовым чаем.

Полезные свойства зелёного чая. Диетологи и приверженцы здорового образа жизни по достоинству оценили пользу употребления этого бодрящего напитка при коррекции веса. Зелёный чай естественным образом ускоряет процессы метаболизма. Конечно, это не приведёт к немедленной потере веса, чай не настолько ускоряет обменные процессы, он действует мягко, особенно, если вы пьёте его регулярно и не превышаете норму потребления. И если причина избыточного веса — снижение обменных процессов организма, то зелёный чай будет полезно ввести в ежедневный рацион питания. Также он снимает спазмы сосудов головного мозга, улучшает сон. Мочегонный эффект напитка способствует выведению излишек жидкости из организма, помогая снять отёки. Помимо всего этого, зелёный чай обладает мягкими психостимулирующими свойствами, помогает сосредоточиться на работе, сглаживает последствия стрессов. Регулярное употребление зелёного чая снижает риски возникновения и развития некоторых раковых заболеваний.

Химический состав чая богат, но не постоянен, он изменяется в процессе роста чайного куста и при переработке чайных листьев. Настой из качественного зелёного чая – это концентрат из ценнейших веществ, многие из которых имеют лечебные свойства, а не только вкусовые. Например, содержание катехинов составляет около 30% сухого веса зелёного чая, что значительно выше, чем в чёрном. Катехины – это мощнейшие антиоксиданты. Но их свойства и влияние на организм в целом пока не до конца изучены.

В зелёном чае кофеин сочетается с танином, и его тонизирующее действие мягче, чем кофеин в кофе, но при этом его концентрация в чайном листе выше, чем в кофе. Помимо кофеина в состав зелёного чая входят алкалоиды, обладающие сосудорасширяющим и мочегонным действиями. Также в состав зелёного чая входят йод, калий, медь, витамины С1, В1, В2, РР, К. Они укрепляют стенки сосудов и обладают сильным антибактериальным действием.

Зеленый чай укрепляет стенки кровеносных сосудов, повышает их эластичность, сокращая опасность внутренних кровоизлияний. Зелёный чай славится своим бактерицидным свойствам, он уничтожает болезнетворные микробы в желудке и кишечнике, сдерживает и останавливает гнилостные процессы. За исключением тех вариантов, когда у человека сильное отравление или обострение хронических заболеваний ЖКТ, тогда нужно обратиться к врачу.

Употребление зелёного чая полезно при проявлении сонливости, при хронической утомляемости, необоснованной раздражительности и снижении аппетита, а также при авитаминозах. Зелёный чай богат витаминами и микроэлементами. Кстати, чай не только пьют, но и едят. В некоторых странах чай – это целебный продукт, широко используемый в кулинарии.

Возможный вред от употребления зелёного чая. Кофеин, содержащийся в напитке, может отрицательно сказаться на процессе развития эмбриона, поэтому во время беременности употребление этого напитка следует ограничить. Умеренными в употреблении зелёного чая стоит быть людям, страдающим от язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Теофелин, содержащийся в напитке может значительно повышать кислотность желудка, что мешает заживлению язв. Это же вещество может быть причиной повышения температуры тела, поэтому его не стоит пить при простудных и вирусных заболеваниях. Если вы страдаете от бессонницы, то не стоит пить зелёный чай прямо перед сном. Хотя, некоторые замечают, что от слишком крепкого чая клонит в сон, но всё же чрезмерное употребление этого напитка перегружает нервную систему. В

таких случаях лучше выпить травяной чай или фруктовый чай без сахара, эти напитки не содержат кофеина.

Употребление зелёного чая в большом количестве плохо сказывается на состоянии почек и печени. Если вы пьёте в течение дня только чай, это может привести к отравлению организма полифенолами, и вызвать серьёзные изменения в тканях печени и почек. Нельзя полностью заменять потребление дневной дозы жидкости зелёным чаем! Обязательно пейте чистую воду, а также полезна минеральная вода и свежевыжатые соки.

Не давайте крепкий чай маленьким детям, так как их организм слишком чувствителен к этому напитку. Полезнее всего будет натуральный качественный чай без лишних добавок. Качественный зелёный чай можно заваривать несколько раз, но не растягивайте этот процесс с одной заваркой на дни! Не пейте несвежий чай, так как в нём увеличивается количество пуриновых соединений и кофеина. Такой чай в первую очередь опасен для больных подагрой, гипертонией и глаукомой. Длительный процесс заварки может превратить чай в яд.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*