



Зеленый чай считается одним из самых популярным напитком во всем мире. Когда китайцы говорят про чай, то они подразумевают именно зеленый чай. Зеленый чай в отличие от черного чая не пахнет «чаем», его запах напоминает запах свежего сена или сухого земляничного листа.

Как зеленый, так и черный чай получают из одного и того же чайного куста. Отличие только в процессе и времени ферментации (окисления) и сушки листов чая. Чем дольше процесс ферментации, тем темнее чай. Зеленый чай – несколько дней, черный - несколько недель. Кроме зеленого и черного чая существует более 500 сортов чая, от почти белого – серебряного, до действительно черного. (Примечание: чай, который мы называем черным, в действительности ближе к красно-коричневому сорту чая).

## Полезные свойства зеленого чая



Зеленый чай не только вкусен, но и полезен. В чайном листе содержится огромное количество полезных веществ, таких как: дубильные вещества, алкалоиды, белки, эфирные масла, органические кислоты, микроэлементы, пектины и т.д.

В составе зеленого чая входят витамины С1, В1, В2, РР, К, а также йод, калий, медь. При заваривание в зеленом чае остается больше полезных минеральных веществ по

сравнению с черным чаем. После заваривания в зеленом чае остается витамин С, а мы знаем на сколько он полезен для нашего организма.

В зеленом чае содержатся вещества, которые заметно ускоряют разложение в крови холестерина и жиров, что снижают уровень [холестерина](#) в крови, предотвращает развитие атеросклероза. Регулярное употребление зеленого чая поддерживает эластичность кровеносных сосудов, помогает снизить излишний вес, снижает давление, вымывает соли. Зеленый чай расширяет сосуды головного мозга, улучшает снабжение его кислородом и кровообращение.

Дубильные вещества – танины, содержащиеся в зеленом чае, защищают клетки от раковых опухолей. Танины облегчают пищеварение, и активизирует работу желудочно-кишечного тракта. Недаром в Средней Азии зеленым чаем запивают жирную пищу. Вещества, содержащиеся в зеленом чае, расщепляют жиры и позволяют легко переваривать пищу в организме, не откладывая ее в жировые отложения.

Употребление зеленого чая укрепляет нервную систему, повышает общий жизненный тонус и работоспособность. Зеленый чай повышает иммунитет организма человека.

Кофеин, содержащийся в зеленом чае, возбуждает центральную нервную систему, особенно кору головного мозга и нормализует сердечную деятельность. Поэтому чай не рекомендуется пить на ночь. Лучшее время утро и середина дня.

Зеленый чай хорошо утоляет жажду и способствует сохранению влаги внутри клеток и тканей организма. Его хорошо пить в жару.

Зеленый чай идеальное средство для диеты, так как в нем не содержится калорий, если конечно пить без сахара и молока.

Зеленый чай помогает бороться организму с различными радиоактивными облучениями, в том числе с солнечной радиацией, излучениями от телевизоров, мониторов, антенн, мобильных телефонов. Если вы много работаете за монитором или часто смотрите

телевизор – пейте зеленый чай, он поможет нейтрализовать вредное излучение.

### **Есть у зеленого чая и отрицательные стороны**

Зеленый чай не рекомендуется людям страдающими такими хроническими болезнями как подагра, ревматизм и артрит. Не стоит забывать, что в зеленом чае содержатся такие возбуждающие вещества, как кофеин, теofilлин, теобромин, что делает не желательным употребление зеленого чая людям с больным сердцем.

Зеленый чай не совместим с сахаром и молоком. Причем при добавлении молока полезные свойства зеленого чая исчезают.

### **Как правильно заваривать зеленый чай**



Существует множество способов заваривания зеленого чая. Но в основном они сводятся к нескольким основным правилам:

- заваривать чай следует в сухом подогретом фарфоровом чайнике;
- температура воды для заваривания должна быть не более 90 градусов;
- воду следует кипятить только один раз;
- вода желательна родниковая или ключевая, или хотя бы очищенная при помощи фильтров;
- время первого заваривания зеленого чая не более 2 минут;
- при заваривании чайник надо прикрыть полотняной салфеткой, что бы через носик чайника не улетучивались вместе с паром ароматические вещества (не в коем случае не накрывать «матрешкой»);
- зеленый чай можно заваривать до трех - пяти раз, в зависимости от сорта, причем каждый раз чай будет с новыми оттенками вкуса. Истинный вкус проявляется только после второй-третьей заварки;
- первую заварку разливают сразу всю по чашкам либо в отдельный чайник, оставлять заваренный чай в чайнике не рекомендуется.

Средняя доза чая для заварки – 1 чайная ложка на 200 мл. воды.

Когда чай заварен правильно, то на поверхности появляется своеобразная пена, в которой содержится наибольшее количество эфирных масел и других полезных веществ, которые формируют неповторимый аромат зеленого чая. Что бы эта пена не пропала, осев на стенках сосудов, ее надо размешать ложечкой. Китайцы применяют специальную кисточку.

Зеленый чай принято пить горячим или очень теплым небольшими порциями из маленьких чашек (пиал). Это связано с тем, что теплый чай лучше усваивается организмом.

Как один из вариантов заваривания чая – перед завариванием на 10 секунд облить листья чая горячей водой, что бы они раскрыли свой аромат.

[на главную страницу](#)