

CAMELLIA SINENSIS – НАТУРАЛЬНИЙ АНТИОКСИДАНТ ІМУНОМОДЕЛЮЮЧОЇ ДІЇ

Хричов С.О., гр. ХТ-22у-1

**Науковий керівник – д-р с.-г. наук, проф. Л.В. Пешук
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
м. Дніпро, Україна**

Майже кожен відчуває вплив вільних радикалів на свій психологічний стан через інтенсивні події у світі. Виникнення великої кількості вільних радикалів може бути обумовлено тривалим стресом, а також їх надходженням в організм через вживання смажених продуктів на відкритому вогні й важких металів з тропосфери, але не кожен здатен подолати їх наслідки самостійно. Часто суспільство намагається розв'язати цю проблему, споживаючи продукти, які, на жаль, не завжди сприяють покращенню стану, а вже потім звертається до відповідних фахівців. Тому, на допомогу приходить сировина антиоксидантної дії – давно забутий зелений чай матча.

Так, в 1 грамі *Camellia sinensis* міститься антиоксидантів в 51 раз більше ніж в броколі, у 26 разів ніж в ягодах асаї, в 17 – ніж в диких чорницях, в 15 – ніж в гранаті, в 7 – ніж в гіркому шоколаді та в 6 разів ніж в ягодах годжі. Протягом тисячоліть китайські даосисти і японські дзен-буддійські ченці вживали матча з наданням підтримки внутрішнього спокою та ясності розуму під час довгих сеансів медитації. Однією з ключових модулаторів цього ефекту є L-теанін, амінокислота, яка міститься в чотири рази більше (39 мг на порцію), ніж в зеленому чаї з пакетика. Дієтологи рекомендують L-теанін також з точки зору його позитивного впливу на підтримання достатнього рівня дофаміну і серотоніну (відомого за функцією нейромедіатора) в організмі, вивільненого при приготуванні матча. Воїни-самураї вживали її перед походом, в якості натурального енергетика. Так вони могли не відчувати втомленості протягом всього бою. Це відбувається без типових негативних наслідків, характерних для споживання кави, таких як нервова напруга, підвищений тиск і тремтіння. Одна чашка цього чаю забезпечує організм великою кількістю вітамінів А і С, катехінами, білком, харчовими волокнами, прискорює обмін речовин, що дозволяє спалювати жир в 4 рази швидше, а також значними дозами калію, кальцію і заліза.

Таким чином, розробка продуктів функціонального призначення з використанням *Camellia sinensis* стане одним із способів розв'язання питань уразливості населення до дії вільних радикалів.