

ЧАЙ: КОРИСТЬ БЕЗ ШКОДИ

Юхуннус Яссин, ПВІГ-2

Науковий керівник – ст. викл. **Г.Б. Раскосова**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Багато людей щодня п'ють чай і навіть не здогадуються, наскільки він корисний. Він здатний виліковувати від більшості захворювань. У багатьох країнах століттями зберігається його культ. З ароматного та тонізуючого чаю починаються важкі трудові будні, приємні перерви або затишний вечірній відпочинок.

Чорний чай – це класика серед чаїв. Смак чорного чаю позбавлений гіркоти, настій має помаранчевий або червоний колір. Чай чудово поєднується з молоком, лимоном або цукром. Крім того, він ще й неймовірно корисний для організму.

На Сході зелений чай – панацея. Зелений чай, як і чорний, виробляють з молодих пагонів чайної рослини. При виготовленні чорного чаю чайний лист проходить такі стадії обробки, як зав'ялення, скручування, ферментація і сушка. При виробництві зеленого чаю дві стадії – зав'ялення і ферментація – виключають, щоб уникнути окислювальних процесів.

Білий чай отримав свою назву через «білі вії» на листочках. Цей чай збирають рано вранці лише у квітні та вересні, тому що саме о цю пору листочки накопичують велику кількість вітамінів. Він сприяє посиленню імунної системи, перешкоджає утворенню зубного каменю, захищає від ракових пухлин товстої кишки та підсилює обмінні процеси в кодї людини, що і сприяє запобіганню її старіння.

Червоний чай. Листя червоного чаю можна знайти лише у Тайвані чи у Китаї. Загалом, цей напій більше всього нагадує чорний чай. Дослідники давно довели, що саме червоний чай краще всього підіймає імунітет. Цей напій надзвичайно корисний. Він володіє хорошим сечогінним ефектом, знімає похмільний синдром, нормалізує кров'яний тиск, знижує рівень холестерину в крові, покращує роботу серця.

Чай каркаде відомий у всьому світі як напій з насиченим червоним кольором і кислуватим смаком, який готують за допомогою квітів суданської троянди – гібіскуса. Перед приготуванням квіти збирають і засушують. Завдяки своїм багатим цілющим властивостям чай каркаде набув популярності по усій земній кулі, особливо в арабських країнах. Десь каркаде називають «ліками від усіх хвороб», а десь «напоєм фараона».