

УДК 613.3

ВРЕДНО ИЛИ ПОЛЕЗНО ПИТЬ ЧАЙ?

Ливинская Я.Е, ученица 4 «А» класса, МБОУ «Гимназия №17»
Научный руководитель: Ливинская С.Н., старший преподаватель
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Чай – один из самых древнейших напитков, употребление которого неразрывно связано с национальной культурой, хозяйством и историческими традициями многих народов. В нашей жизни есть для него специальное место – для одних это традиционный утренний напиток, для других – повод поесть что-нибудь сладкое, для третьих – фон для разговора.

Гордое право называться первооткрывателями чая традиционно принадлежит китайцам. Как гласит предание, он был открыт в 2737 году до н.э. Согласно легенде, Шен Нон, один из китайских императоров, был мудрым правителем, талантливым ученым и покровителем искусств, его называли «Божественный целитель». Не случайно Шен Нон получил прозвище «отец чая». В медицинской книге «Пен Тсао», приписываемой Шен Нону, есть свидетельства о целебных свойствах чая при опухолях и абсцессах, заболеваниях головы. Предание также гласит, что Шен Нон каждый день пробовал сто разных ядов, а затем использовал чай в качестве противоядия.

Но еще задолго до Китая искусством приготовления чая прекрасно владели индусы и тибетцы. Также доказано, что еще много тысячелетий назад чайные плантации существовали в Японии и Корее. Так что утверждать со стопроцентной уверенностью, что именно благодаря китайцам этот великолепный напиток украшает наши столы, нельзя. Скорей всего, чай почти одновременно «открыли» для себя представители нескольких восточных и азиатских стран.

А в Европе история чая берет свое начало только в 16 веке. Португальские мореходы впервые привезли чайные листья из Китая в 1516 году. Для европейцев это был очень необычный и экзотический напиток. Прошло почти столетие, пока он занял свое достойное место на столах жителей Англии, Франции и других стран.

Вот уже почти три столетия, как появился чай в России. Это не так уж и много, но, кажется, что именно чай всегда был исконно русским напитком. Вместе с тем, появился он на территории государства только в 16 веке (до этого пили квасы, взвары, мёды, травяные настои и отвары, сбитни). Причём первыми удалось попробовать волшебный напиток сибирякам (произошло это даже раньше, чем чай был ввезён в Европу). Чай попадал в Сибирь из расположенной рядом Монголии, где уже множество лет он был известен и почитаем. Но документальная история русского чая начинается только 5 сен-

тября 1638 года. Русский посол привез в подарок от монгольского хана Алтын-хан царю Михаилу Федоровичу несколько пудов чайного листа. Царский посол удивился первым и даже немного обиделся: все-таки мы дарили соборы и золотые украшения, а тут – трава, с которой непонятно что делать. Царь по приданию, отведав необычного напитка, изрёк: «Питиё доброе, а когда привыкнешь гораздо вкусное». В Кремле китайская отварная трава сперва «не пошла», однако чай, рекламировавшийся азиатами как лекарство, постепенно покорил и Русь. Его везли из Китая караванами, а не морем, поэтому качество нашего чая зачастую было выше европейского.

Известно, что царь Алексей Михайлович, простудившись в январе 1665 года, лечился заваренным чаем. В конце XVII века чай уже продавался в аптеках Москвы именно как лекарство и тонизирующее средство. Всенародным напитком он стал не сразу, а лишь к 19 веку. Особой вехой в истории чая в России стало появление чайных при Александре II. Такие заведения характерны только для России. Изначально появились они в Тверской губернии, но очень быстро распространились по всей стране. Именно из чайных берёт свои истоки выражение «дать на чай», «чаевые» – то есть небольшое вознаграждение за оказанную услугу. Тогда-то и появилось и выражение «гонять чай», так как пили чай не на бегу, а помногу, основательно устраиваясь за столом и посвящая чаепитию не один час. Люди побогаче устраивали домашние чаепития – посиделки за самоваром в семейном кругу или с гостями.

В наше время мы пьем чай каждый день, не предавая особого значения, с какой целью и почему этот напиток так необходим для процессов жизнедеятельности.

У разных людей разное отношение к чаю. Одни считают, что чай полезен и активно включают его в свой рацион; другие, наоборот, – считают, что чай вредит их здоровью, и они редко его употребляют. А как обстоят дела на самом деле? Есть поговорка – «Все хорошо в меру», ее можно отнести и к чаю. Чай может принести большую пользу человеку, если употреблять его правильно. Ни у кого нет сомнения, что витамины необходимы человеческому организму. Так вот, в зеленом чае именно почти все нужные для здоровья витамины необходимы человеческому организму: А, В₂, С, Р, В₁, К и т.д. Чай используют как лечебное и косметологическое средство.

Родители также боятся, что чай может навредить детям. В действительности, оснований для этих опасений нет. В чае содержатся фенольные производные, кофеин, витамины, протеин, сахара, ароматические соединения, а также цинк и фтор, необходимые для развития детского организма. Поэтому чай, при соблюдении умеренности, несомненно, полезен детям.

Итак, немного некрепкого чая детям пойдёт на пользу, но крепкий чай, да ещё в больших количествах, принесёт только вред.

Давно было замечено, что крепкий чай действует как лекарство против расстройства желудка. В особенно тяжелых случаях, когда больной не может употреблять никакую другую пищу, чай утоляет и голод, и потребность в воде. Объясняется это тем, что в чае, особенно в зеленом, содержится большое

количество бактерицидных веществ. Лечение дизентерии другими препаратами дает результаты хуже.

Чай действует успокаивающе и на сердечно-сосудистую систему, облегчает процесс кровообращения. Вот почему при головной боли стакан крепкого чая может дать облегчение. Да и при простудных заболеваниях теплый чай в больших количествах дает положительный эффект. При употреблении чая более интенсивно начинается дыхательный обмен: увеличивается количество вдыхаемого углекислого газа. А это благотворно влияет на состояние больного. Он поможет и при солнечных ударах и после рентгеновского облучения.

Чай широко применяют в лечебном и профилактическом питании. Включают в состав почти всех диет. Калорийность свежего чайного листа почти в 25 раз выше калорийности пшеничного хлеба. Подсчитано, что чашка чая с одной столовой ложкой молока и куском сахара содержит 40 калорий.

Чай пополняет цинковые ресурсы организма (а нехватка цинка приводит к ломкости ногтей и волос, снижению иммунитета). Чай – единственное средство пополнения марганца, необходимого для нормального функционирования нервной системы, 5-6 чашек чая удовлетворяют 75 % суточной потребности калия. Благодаря содержанию фосфора чай активизирует работу мозга. А йод придает чаю противосклеротичное свойство. Катехины зеленого чая снижают уровень холестерина в крови. Добавление в настой чая аскорбиновой кислоты (0,1 г на стакан) нормализует повышенное давление. Чай является великолепным средством, предотвращающим образование кариеса.

Зеленый чай широко используется в косметологии как увлажняющий, противовоспалительный и осветляющий ингредиент. В чае выделены две главные группы активных веществ – полифенольные соединения и полисахариды.

Маленькие дети часто отличаются повышенным аппетитом и легко переедают. В этом случае поможет чай, так как он растворяет жиры, улучшает перистальтику кишечника и увеличивает отделение пищеварительных секретов.

Содержащиеся в чае витамины и метионин эффективно регулируют жировой обмен и снижают чувство дискомфорта, появляющееся после жирной мясной пищи. Кроме того, для роста костей, зубов, волос, ногтей необходимы, как известно, микроэлементы, а содержание фтора в чае, особенно в зеленом, гораздо выше, чем в других растениях. Поэтому питье чая не только укрепляет кости, но и предотвращает кариес. Большое количество чая увеличивает содержание воды в организме, тем самым, повышая нагрузку на сердце и почки. Крепкий чай стимулирует центральную нервную систему ребенка, учащает сердцебиение, усиливает позывы к мочеиспусканию и может вызвать бессонницу.

Нельзя настаивать чай слишком долго, так как при этом в раствор выходит слишком много танина, а чай с высокой концентрацией танина может привести к сжатию слизистой оболочки пищевого тракта. Соединяясь с пи-

щевыми белками, танин даёт белок дубильной кислоты, который, выпадая в осадок, подавляет аппетит, негативно сказывается на пищеварении и усвоении пищи. Кроме того, чем крепче заварен чай, тем меньше в нём витамина В и тем хуже, следовательно, усваивается железо.

В общем, не стоит давать детям больше 2-3 небольших чашечек в день, не следует заваривать чай крепко и тем более давать его пить вечером. Кроме того, чай должен быть тёплым, а не горячим или холодным.

Что же значит чаепитие для современных людей? Так ли популярен чай среди нас и почему? Снимает ли чай усталость? Чтобы ответить на все вопросы, мы провели анкетирование, в котором приняли участие учащиеся 4 «А» класса – 24 человека, студенты техникума – 20 человек, студенты университета – 48 человек. В ходе опроса мы выяснили, что чай один из популярных напитков, историю происхождения которого знают большинство учащихся и студентов, ответив на вопрос, что Родина чая – Китай. А вот когда появился чай в России и содержатся ли витамины в чае смогли ответить меньше половины опрошенных. При ответе на четвертый вопрос мы выяснили, что учащиеся в течение дня пьют чай редко (61% – одну чашку в день), а вот студенты более двух чашек в день (55% и 42%). Исходя из этого, студенты утверждают, что чай снимает усталость, а вот учащиеся не уверены в этом. В каждой семье любят пить чай, однако в кругу семьи пьют чай очень редко. Тем самым лишают себя возможности приятного общения с семьей.

Чайный напиток, который является повседневным дополнением к нашим трапезам, зачастую приготавливается и употребляется неправильно. О пользе чая слышали, но мало кто знает, чтобы он обладал этими положительными качествами, его нужно правильно заваривать.

Кто-то скажет, что заварить чай – дело несложное: взял кипятку и заварил «чаёк», на это уменья не надо. Это – глубочайшее заблуждение! Чтобы чай получился вкусным и раскрыл весь свой ароматический букет, нужен подходящий сосуд для заваривания. Обычно – это заварочный чайник, но может использоваться и кружка с крышечкой и специальная чаша. Форма емкости – дело второстепенное, гораздо важнее, материал, из которого она выполнена. При проведении экспериментов действительно подтвердилось, что при использовании разных сортов, пропорций чая, а также воды и посуды – меняется вкус, цвет, аромат и ощущения после выпитого чая.

Неправильным, неумелым или небрежным завариванием можно испортить самый наилучший сорт чая и тем самым не только свести на нет все усилия по созданию полезного продукта, но и изменить характер воздействия чая на наш организм. Как и некоторые другие продукты, чай обладает различной способностью воздействия. Всё зависит от того, как его применять.

При изучении литературы мною были найдены интересные рецепты заваривания чая, так например, для каждого знака Зодиака астрологи предлагают особые рецепты чая, которые помогут улучшить самочувствие, добавить активности, снять напряжение и просто получить удовольствие. Вследствие проделанной работы, появилась идея об издании брошюры «Советы любите-

лям чая», в которой приведены рецепты заваривания чая в разных странах, советы и интересные факты. Её рекомендуем использовать как учащимся, так и их родителям.

Народная мудрость выражает своё отношение к чаю в поговорке: «Чай – аптека в стакане». В нем содержатся полезные вещества и почти все витамины необходимые человеку. Они укрепляют сосуды мозга, улучшают работу сердца, умственную, физическую работоспособность. Чай снимает головную боль, усталость, помогает при простуде. Но при этом чай – это не только напиток для утоления жажды, а прежде всего это волшебный напиток для сохранения здоровья.

Чай – это способ поддержания общения между людьми и средство улучшения настроения. В наше время все очень увлечены компьютерными играми и сотовыми телефонами, поэтому маленькая чайная церемония может стать связующим звеном при общении в семье.

В заключении хотелось бы отметить, что чай – это полезный напиток, а чаепитие – прекрасный повод для общения!

Список литературы:

1. Иофина, И.О. Чай и кофе. Секреты выбора, покупки и употребления [Текст] / И.О. Иофина.- Москва: РИПОЛ классик, 2005. – 192 с.
2. Ковалев В.М. Традиции, обычаи и блюда русской кухни [Текст] / В.М. Ковалев, Н.П. Могильный. - Москва.: Терра-Книжный, 1998. – 256 с.
3. Киттлер, М. Чай – несложно и вкусно [Текст] / М. Киттлер.- Москва: Оникс 21-й век, 1998. – 35 с.
4. Похлебкин, В.В. Чай, его история, свойства и употребление [Текст] / В.В. Похлебкин. – Москва: Центрполиграф, 2006. – 122 с.