



Вкусный и полезный чай



Около 70% организма человека состоит из воды. Мы теряем воду при дыхании, мочеиспускании, потоотделении и с калом. Жидкость, которую мы теряем в основном восполняется питьём.

Особое место среди полезных и вкусных напитков стоит отвести чёрному и зелёному чаю. Эти напитки снижают артериальное давление, благодаря чему уменьшают риск инсульта. Употребление чая оказывает положительное влияние на человеческое здоровье. Более того, напиток тонизирует организм, повышает уровень энергии и сил, улучшает работоспособность. Он положительно влияет на внутренние органы и системы:

Какой чай лучше? Лучше всего пить чёрный или зелёный чай. Другие виды чая, такие как ройбуш, имбирный или мятный чай, на самом деле не являются настоящим чаем, потому что эти напитки не содержат чайных листьев. Кроме того, в них нет кофеина. Чёрный и зелёный чай содержат кофеин. Дети до 13 лет могут выпивать 2 чашки зелёного или черного чая в день.

Травяные чаи и напитки лучше пить не больше одного раза в день, ими можно дополнять 3 ежедневные чашки черного или зелёного чая. Хорошо также чередовать чай с другими напитками, такими как вода, кофе, молоко или ягодный морс.

Что такое чёрный и зелёный чай? Чёрный и зелёный чай получают из листьев растения *Camellia sinensis*. После сбора и сушки чёрный чай ферментируется. В результате этого процесса листья окрашиваются в чёрный цвет, а чай получает свой неповторимый вкус и аромат. Зелёный чай получают из того же чайного растения, но он не проходит процесс ферментации, благодаря этому чай сохраняет свой зеленый цвет.

На полках магазинов можно найти чёрный чай с различными вкусами, например, английский завтрак, Эрл Грей и чай со вкусом фруктов (например, апельсин, лимон, клубника, лесные фрукты). На этикетке указано, что такой чай сделан из черного чая. Зелёный чай также доступен в различных вариантах, например, зелёный чай с лимоном или мятой.

Что такое белый чай и чай улун? Белый чай и чай улун также получают из того же растения, что и другие виды чая. Чай улун — это полуферментированный чай, поэтому он находится где-то между зеленым и черным чаем. Белый чай подвергается минимальной обработке/

Что такое чай без теина? Это чай, из которого извлекли кофеин (также называемый в чае теином). Его влияние на здоровье человека не изучено, поэтому совет о 3-х чашках чая в день не относится к чаю без теина.

Что такое травяной чай, например ройбуш и ромашковый чай?

Травяной чай, по сути, не настоящий чай, потому что он не содержит чайный лист в составе. Это настой из растений или фруктов, или смесь трав, цветов и специй, таких как корень солодки или ромашка. Травяной чай может содержать токсины растений. Некоторые травяные чаи, могут повышать кровяное давление. Поэтому не пейте их слишком много и чередуйте с другими напитками.

Чай со льдом или холодный чай — это тоже чай? Иногда холодный чай делают из настоящего чая. Но такой чай часто содержит много сахара. Из-за большого количества сахара польза этого напитка для здоровья весьма условна. Однако вы можете приготовить чай со льдом без сахара самостоятельно, дав обычному чаю остыть и добавив дольки лимона, апельсина или веточки мяты для аромата.

С использованием материалов «Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора»
<http://rospotrebnadzor.ru>