

## Черный чай детям: можно ли, с какого возраста, польза и вред



Мало найдется семей, в которых не любят чай. Этот напиток, для приготовления которого используют листья чайных кустов, пьют в любое время года. В некоторых странах даже разработан и соблюдается порядок проведения чайной церемонии.

Родители, понимая, что уже со второго полугодия жизни грудничка одного молока организму крохи недостаточно, стремятся узнать, можно ли детям давать черный чай, с какого возраста и в каком количестве, какой сорт чая лучше брать для ребенка, и не принесет ли вреда чай детскому организму?

### Состав и калорийность

Свыше 200 лет ученые изучают компоненты чая и их влияние на организм человека, но до настоящего времени не все они выявлены и исследованы. Ясно одно: химический состав этого растения сложный, ведь уже известно около 300 веществ, содержащихся в чае. 50 % из них являются растворимыми в воде. В черном чае таких веществ около 40 %.

Нутриентами черного чая являются:

витамины А, К, РР, В1 и В2; аминокислоты; эфирные масла; дубильные вещества (танины); кофеин; алкалоиды; углеводы; ферменты; органические кислоты.

Минеральный состав черного чая:

магний; калий; железо; фтор; медь; кальций; натрий; цинк; йод.

Из наиболее влиятельных нутриентов черного чая можно выделить:

кофеин, содержание которого в 100 г напитка в зависимости от сорта чая составляет 1,8-3,5 %; дубильные вещества, составляющие 8-19 %; эфирные масла, занимающие 0,006-0,021 % в 100 г напитка.

Одна чашка черного чая содержит 5 ккал, в то время как энергетическая ценность 100 г сухой заварки составляет 150 ккал.

### Разновидности черного чая

Существует много разновидностей и сортов черного чая.

Различают такие виды чая:

листовой (байховый), который может быть крупнолистовым и среднелистовым; пакетированный; гранулированный; прессованный в виде плиток или таблеток; растворимый.



В продажу поступает черный чай таких сортов: индийский («Дарджилинг», «Сиккимский», «Ассамский» и др. чай); китайский («Юннаньский», «Кимун», «Сушон», «Лапсан» и др.); цейлонский; грузинский; чайные смеси («Эрл Грей», «Ирландский завтрак», «Английский завтрак» и др.).

Сорта чая отличаются по насыщенности цвета и вкуса, по аромату. Цена этих сортов тоже различна.

Высокосортные наиболее дорогие крупнолистовые черные чаи изготавливают из молодых листиков чайного куста и типсов (белых ворсинок). К высококачественным (но и дорогим) сортам относятся «Дарджилинг», «Ассам».

При производстве черных чаев среднего сорта используются резаные и ломаные листья (отходы изготовления цельнолистовых высококачественных чаев). Они быстро завариваются, цвет их насыщенный, аромат нежный, присущий крупнолистовым чаям. Чай среднего сорта наиболее востребованы и популярны.



К низкосортным чаям относятся гранулированные, пакетированные, растворимые и прессованные виды. Все они изготавливаются из отходов чайного производства, включая пыль.

Чайные смеси могут состоять из разных сортов чая и включать добавки. Например, «Ирландский завтрак» – это смесь цейлонского и индийского чаев, «Английский завтрак» – индийский с китайскими чаями, «Эрл Грей» – к черному чаю добавлено масло бергамота.

В качественном чае чайники должны иметь черный или темно-коричневый цвет, быть упругими, плотными, не тусклыми, без лишней влаги.



### Вред или польза детям?

С давних времен чай считали целебным напитком, полезным для здоровья. Он способен и жажду утолить в жаркую погоду, и стать источником энергии и бодрости на целый день, и помочь справиться с усталостью.

Витаминный состав и танин черного чая обеспечивают ему свойства природного антиоксиданта, способствующего очищению организма от токсических веществ, повышению иммунитета.

Эти полезные свойства черного чая бесспорны по отношению к

взрослым. А как же в отношении детишек?

Раннее введение чая в детский рацион чревато негативными последствиями для организма малыша, которые могут развиваться постепенно и быть малозаметными для родителей. Последствия воздействия чая проявятся в будущем, но даже врачам трудно будет связать их со слишком ранним употреблением малышом чая.

Таковыми последствиями могут быть:

- нервозность, повышенная возбудимость, гиперактивность ребенка;
- неусидчивость, отсутствие или снижение концентрации внимания;
- различного рода аллергические реакции;
- нарушение сна по типу бессонницы;
- кошмарные сновидения;
- плохая память, что сказывается на успеваемости в школе;
- склонность к фантазиям, лживость.

Такие проявления специалисты объясняют отрицательным влиянием содержащихся в чае нутриентов (дубильных веществ и других компонентов) на недостаточно еще сформированную кору головного мозга.



По мнению кардиологов, кофеин является врагом сердца. Если ребенок рано начал пить чай или употреблял его сверх нормы, то это может стать причиной возникновения сердечно-сосудистого заболевания.

Дубильные вещества чая (танины) вступают в соединение с железом и тем самым препятствуют его усвоению в пищеварительном тракте, что может стать причиной анемии у младенца.



Кофеин чая связан с танином, при этом образуется теин. От свободного, не связанного кофеина, теин отличается более мягким, но более продолжительным действием. Он оказывает возбуждающее влияние на нервную систему, поэтому вместо дневного сна дитя бодрствует, находится во взвинченном состоянии, капризничает.

Теин может вызвать не только усиление секреции в желудке, ускорение обменных процессов, учащение сердечных сокращений, но даже повышение температуры тела. Чувствительность к теину у малышей выше, чем у взрослых. Теин приводит к нарушению синтеза витамина D в организме, способствуя тем самым развитию рахита у ребенка.



Мочегонное действие за счет других алкалоидов чая у грудничка может привести к нарушению водно-солевого баланса. Пуриновые основания, содержащиеся в чае в значительном количестве, приводят к повышенному образованию мочевой кислоты и ее солей. А незрелая на первом году жизни мочевыделительная система не в состоянии их вывести из организма. Накапливаемая в крови ребенка мочевая кислота также повышает раздражительность и возбудимость малыша, может стать причиной кожных высыпаний и многократной рвоты.

Другой органической кислотой, содержащейся в чае, является щавелевая кислота, которая вступает в соединение с кальцием (его достаточно много в молоке). Поэтому в том случае, когда чай дали малышу после кормления, кальций нейтрализует кислоту, препятствует ее накоплению в крови.

Если же чаем поили дитя между кормлениями, то щавелевая кислота вступает в соединение с кальцием зубной эмали, что приводит к разрушению зубов и накоплению в моче и крови нерастворимых солей. Эмаль молочных зубов накапливает красящие пигменты из чая.

Следовательно, те свойства бодрящего напитка, которые являются полезными для взрослых и детей более старшего возраста, у грудничков могут вызвать серьезные последствия и нанести существенный вред здоровью.



### С какого возраста давать детям чай?

Детей нужно знакомить с ароматным напитком, который принесет им удовольствие. Но по единодушному мнению педиатров, предлагать ребенку черный чай без вреда для здоровья следует только после 3 лет при четком соблюдении всех рекомендаций специалистов. Если у малыша есть какие-либо заболевания, то чай ему давать лучше в более поздние сроки, и только после консультации с педиатром.

Малышам до 3 лет можно давать специальные детские чаи. На упаковке указано, для какого возраста он предназначен. В состав некоторых чаев могут быть введены вещества для нормализации деятельности пищеварительной системы. Обычно их назначает врач. Но вкус таких чаев нравится не всем малышам.

Не менее важным, чем возраст ребенка, является вид и сорт чая. Для детей следует покупать качественный, без добавок черный листовый чай. Пакетированная заварка не подходит из-за состава и низкого качества.

### Правила заваривания чая

Важно правильно заваривать чай, так как неграмотно приготовленный напиток может вызвать расстройство пищеварения у малыша.

#### Правила приготовления напитка:

для слабозаваренного чая достаточно взять  $\frac{1}{2}$  ч. л. заварки на 200 мл кипяченой горячей (примерно 95 °С) воды; настаивать чай нужно не более 2-3 минут, т. к. длительное настаивание приводит к повышению концентрации нутриентов; процедить, дать напитку остыть до теплого и можно поить дитя.

Готовый чай для детей должен иметь легкий бронзовый оттенок. Вводить его в рацион нужно постепенно. На протяжении первого месяца следует давать только 50 мл ароматного напитка утром. Необходимо в течение дня наблюдать за поведением малыша, влиянием чая на организм.

Если ребенок стал взвинченным, перестал спать днем, то или чай для него нужно заваривать еще слабее, или отложить употребление напитка до более старшего возраста. Если негативного влияния не было, то можно через месяц начать давать ребенку чай и после дневного сна.

Поить ребенка чаем желательно не чаще 3-4 раз за неделю. Рекомендуемая порция для малышек возрастом 3-6 лет – 100 мл. После 7 лет можно заваривать чай покрепче (1 ч. л. на 200 мл воды), а количество напитка можно доводить до 200 мл и давать до 4 раз за неделю.



## Другие рекомендации:

- из-за возбуждающего действия чая его нельзя давать детям после 17 часов, то есть перед сном или проснувшись ночью ребенку;
- нельзя поить чаем дитя при лихорадке, напиток может способствовать еще большему повышению температуры;
- всегда следует давать ребенку только свежезаваренный напиток: уже спустя 1 час концентрация витаминов в нем значительно снизится, а при повторном подогревании чая в нем образуются токсические вещества;
- детям лучше давать теплый чай, так как горячий может вызвать раздражение слизистой желудка и разрушение зубной эмали, а в холодном часть витаминов теряется и всасывание его хуже;
- подсластить чай ребенку можно небольшим количеством сахара, но лучше приучать дитя пить несладкий чай; заменить сахар можно 1 ч. л. меда (при отсутствии аллергии), добавлять который нужно только в теплый чай, ибо мед выделяет при нагревании токсины;
- в чай можно добавлять произвольное (по вкусу ребенка) количество молока, которое уменьшит нежелательные эффекты напитка: кальций не вымывается из детского организма и уменьшает раздражение слизистой желудка танинами;
- улучшить вкус напитка можно добавлением в него дольки лимона или лимонной цедры;
- в чай можно добавлять по несколько штук ягод малины или земляники, черной смородины или мелких кусочков яблока.



Чай с ягодами принесет особую пользу в период зимне-весеннего гиповитаминоза. Вместо ягод можно добавлять к заварке тщательно промытые листики черники, брусники, малины, тем самым уменьшая риск развития аллергии. В такой напиток нельзя добавлять молоко (оно свернется), а мед можно.



## Резюме для родителей

Знакомство здорового ребенка с чаями следует начинать именно с черного чая, но не ранее 3 лет. При наличии хронических заболеваний вводить этот бодрящий напиток придется позже, обязательно с разрешения педиатра. Особую осторожность следует проявлять при патологии нервной, мочевыделительной и сердечно-сосудистой систем, чтобы не нанести вреда здоровью ребенка.



Качественный (без добавок) слабозаваренный листовый (а не пакетированный) чай, постепенно введенный в рацион ребенка, беспрекословное соблюдение всех рекомендаций специалистов и норм потребления позволят деткам участвовать в семейном чаепитии и получать пользу от напитка.

Школьникам лучше давать чай перед уходом в школу, он поможет им настроиться на учебу, взбодриться. Но только не на пустой желудок, а обязательно с бутербродом или пирожком.

Употребление зеленого чая в дошкольном и младшем школьном возрасте запрещено. Осторожность следует соблюдать и в отношении травяных чаев.