

# Главный напиток зимы: как сделать чай вкусным и полезным для здоровья

15 декабря отмечают Международный день чая, а значит, есть повод вспомнить главный напиток морозной зимы.

Традиционно россияне из всего разнообразия сортов этого растения отдают предпочтение двум видам зеленому и черному. О пользе и того и другого напитка исследователи и медики говорят, пожалуй, со времен первой чайной заварки.

## Польза зеленого чая

- содержит большое количество антиоксидантов, продлевает молодость, восстанавливает кожу;
- помогает бороться с ожирением;
- уменьшает стресс и повышает работоспособность мозга;
- снижает артериальное давление;
- защищает легкие от никотина;
- восстанавливает функции печени после воздействия алкоголя;
- благотворно влияет на зубную эмаль;
- укрепляет кости;
- укрепляет иммунитет;
- восстанавливает водный баланс.



## Польза черного чая

- уменьшает холестериновые бляшки в крови;
- профилактическое средство против атеросклероза;
- 5 чашек черного чая в день снижают риск инсульта;
- препятствует образованию тромбов;
- снимает усталость и головную боль;
- стимулирует выделение желудочного сока;
- восстанавливает работоспособность, снимает стресс;
- обеззараживает ротовую полость, укрепляет десна.



Такую пользу чай приносит при употреблении во внутрь, но и наружное применение настоя обладает лечебными свойствами.

## Наружное применение чая

- Крепкая заварка чая прекрасно очищает и подходит для дезинфекции раны, гноящихся глаз и помогает при кожном раздражении.
- Поможет чай и при сильной потливости ног. Перед сном ноги нужно опустить на 10 минут в тазик со спитым чаем.
- Если поджечь листья чая, то их дым отпугнет комаров.
- Кубик льда, приготовленный из зеленого или черного чая, хорошо тонизирует и омолаживает кожу лица.
- С помощью черного чая можно окрасить волосы в более черный цвет.
- Чайные пакетики, спитого чая помогают при отечности глаз.
- Эффективное средство против ожогов.

Чтобы приготовить вкусный чай, требуется, как говорят в старом анекдоте, не жалеть заварки. Со способом заварки украинцы особо не экспериментируют, предпочитают не устраивать долгих чайных церемоний, а заливают заварку кипятком. Предлагаем попробовать 3 необычных способа заварки чая.

## Холодный чай

В чайник или графин поместить 2 чайные ложки заварки на полтора литра воды комнатной температуры. Посуду поставить в холодильник на 10 часов. Холодный чай нельзя готовить путем охлаждения горячей заварки, такой чай никакой пользы не принесет.

## Шотландский чай

2 чайные ложки чая залить кипящим молоком. 1 яичный желток взбить с сахаром или медом. Молоко процедить и ввести в него желток с медом.

## Узбекский чай

Зеленый чай засыпать в хорошо согретый чайник, на четверть объема чайника залить кипятком и поместить в горячую духовку. Чайник вытащить из духовки, долить до половины и через 2-3 минуты облить снаружи посуду кипятком и долить до трех четвертей объема. Затем выдержать еще 3 минуты и долить его доверху. Пьют узбекский чай несладким иногда добавляют сливки или пенки, снятыми с кипяченого молока.

# 8 ЧАЙНЫХ ЗАПРЕТОВ



1

Не пить чай на пустой желудок



Вредно для селезенки и желудка

2



Не пить обжигающий чай



Раздражает слизистую пищевода и желудка

3



Не пить слишком крепкий чай



Кофеин и танин вызывает бессонницу

4



Долго не заваривать чай



Чай лишается аромата, цвета и вкуса, увеличивается количество бактерий

5



Не заваривать многократно



В первом настое - 50 % полезных веществ, чайных листьев, во втором - 30%, в третьем - 10%

6



Не пить чай перед едой



Слюна разжижается, пища становится безвкусной, снижается уровень усвоения протеина

7



Не запивать чаем лекарства



Танин, содержащийся в чае, разрушает лекарства

8



Не пить вчерашний чай



Чай после суток простоя становится питательной средой для бактерий