

День чаю

Сьогодні ми підготували для вас цікаву інформацію про корисні властивості чаю.

В будь якого сорті чаю присутні більш ніж 130! речовин різної складності. Ці речовини складають приблизно 10 більш-менш постійних груп, які визначають якість того чи іншого виду і сорту чаю. Майже половина з них відноситься до екстрактивних речовин, тих, що переходять в гарячий напій. Свій темний, часом навіть червоно-коричневий колір і в'язучий терпкий смак заварений чай отримує завдяки дубильним речовинам – танінам. У сухому чаї їх до 16%. Ефірні олії, вміст яких в чайному листі сягає 0,007%, надають чайній заварці неповторного та специфічного аромату. До дубильних речовин відносяться також катехини. Як і всі дубильні речовини, катехини зміцнюють еластичність стінок судин, зменшують їх ламкість та проникність, що має винятково важливе значення в профілактиці і лікуванні атеросклерозу.

Чай діє заспокійливо при захворюваннях серцево-судинної системи, розширяє судини, ліквідовує спазми, сприяє нормальному кровообігу, нормалізує тиск крові. При гіпертонії катехини знижують тиск, усувають біль голови і шум у вухах. Катехини зв'язують у кишківнику небажані для організму продукти обміну речовин, що разом з дією пектинів сприяють оздоровленню, підтримці тургора в тканинах і є вельми корисним в комплексі заходів профілактики передчасного старіння. Тонізуюча дія завареного чаю обумовлена наявними в ньому алкалоїдами – кофеїном і теоброміном. Сорти високої якості чаю містять до 4% цих речовин. Чай багатий вітамінами. Він містить вітаміни А, В1, В2, пантотенову кислоту, Р, РР, К, С (150-230 міліграм). У свіжих листках чаю в 4 рази більше аскорбінової кислоти, ніж у соках лимона і апельсина. Зелений чай має в 10 разів більше аскорбінової кислоти, ніж чорний.

Чай називають еліксиром життя, який нам подарувала природа, бо

він унікальний за своїм вмістом вітамінів. <https://fb.watch/hqyGHpDLQx/>