# Зеленый чай

Елена Бык

Эксперты Центра исследований рака в Японии в течении десяти лет обследовали 9 тысяч человек и обнаружили, что те, кто пил по 9-10 чашек зеленого чая в день, жили в среднем на пять - семь лет дольше тех, кто употреблял менее трех чашек. Кроме того, выяснилось, что среди любителей зеленого чая заболевших всеми видами рака было на 25-30% меньше. Японцы считают, что этот чай - панацея от рака и снижает рост опухоли.

Профессор Чен Цикун из Института чая в Китае отмечает, что чай, особенно зеленый, - эффективное средство против лучевой болезни. А если вы подолгу смотрите цветной телевизор, то зеленый чай нейтрализует вредное воздействие излучения от телеэкрана.

Зеленый чай заметно ускоряет разложение в крови холестерина и жиров (а это атеросклероз, болезни сердца); регулярное его употребление поддерживает эластичность сосудов, предотвращает ожирение печени, сдерживает общее старение организма. Кроме того, он снижает вес, давление, вымывает соли. Недаром Япония среди всех развитых стран занимает последнее место по гипертонии.

Зеленый чай обладает большей физиологической активностью и помогает при гепатите и ревматизме, тонизирует мышцы сердца. В его составе йод, калий, медь, витамины С1, В1, В2, РР, К, они укрепляют стенки сосудов и обладают сильным антибактериальным действием.

При заваривании в зеленом чае остается гораздо больше минеральных веществ, чем в черном, и в частности много цинка, что весьма полезно беременным женщинам. Цинк - очень важный элемент для развития плода и обладает к тому же антиканцерогенным свойством. При позывах тошноты беременным женщинам хорошо пожевать листья сухого зеленого чая, а также использовать это средство при укачивании и морской болезни.

Японцы советуют чистить зубы гущей зеленого чая, так как в нем есть фтор, который в сочетании с общими бактерицидными свойствами препятствует разрушению зубной эмали. А если сразу после крепкого застолья выпить несколько чашек зеленого чая - похмелья не будет.

Однако и у зеленого чая есть свои отрицательные стороны. Например, большое количество пуринов, которые образуют в организме ядовитую мочевину. Обилие пуринов вызывает нарушение обменных процессов, мочевина плохо выходит из организма. Из ее солей образуются игольчатые кристаллы, которые затем вызывают подагру. Те, кто страдает от хронических болезней типа артрита и ревматизма, чувствуют себя лучше, когда прекращают пить чай или кофе.

Возбуждающие вещества чая - кофеин, теобромин, теофилин - находятся в равной мере и в зеленом чае. Посему крепкий чай может быть неблагоприятен для сердца, возбуждает нервную систему. Кофеин коварен, ведь организм быстро привыкает к стимуляции и требует его во все больших дозах. Злоупотребление крепким чаем, в том числе зеленым, грозит бессонницей, утренней слабостью, повышенной раздражительностью, преждевременной усталостью.

Кроме того, зеленый чай растет в дальних регионах, поэтому полезен не для каждого организма.

Итак, зеленый чай вырабатывается из того же сырья, что и черный, и сохраняет свой цвет не только в сухом виде, но и в настое. У зеленого чая отсутствует специфический чайный запах и вкус. Это напиток зеленого цвета с золотистым оттенком и тонким ароматом свежего сухого сена, земляничного листа и цитрусовых.

Японцы готовят зеленый чай так: насыпают несколько щепоток заварки в чайник и заливают очень горячей водой, но не крутым кипятком, так как он якобы убивает вкус. Затем чай настоять (зеленый чай заваривается примерно вдвое дольше черного чая), разлить в чашки. Сахар и молоко с зеленым чаем несовместимы. Лучше пить его с медом. Зеленый чай можно заваривать два-три раза.

Другой способ правильной заварки зеленого чая: взять 0, 5 чайной ложки листьев на чашку воды. Ее температура должна быть не выше 70С. Чай залить водой в три приема. Сначала на треть объема чайника, через 1-2 минуты - наполовину чайника, а еще через две минуты - на три четвертых объема. Настоять две минуты. Выпив из чайника половину, в остальную часть добавить кипяток.

Аюрведа (индийская медицина) советует не пить много чая перед едой, особенно горячего, ибо это сжигает пищевые соки и ухудшает пищеварение. Пить чай сильно горячим, особенно в жаркое время года, вредно людям с горячей натурой и молодым.

Достоинства зеленого чая

Китайцы пьют много зеленого чая. Они кладут с утра несколько листочков чая в чашку и подливают туда горячую воду в течение всего дня. Поскольку теин уходит с первым настоем, повторные настои его уже не содержат.

Зеленый чай широко известен за свои целебные свойства. Он содержит антиоксиданты и особенно богат витамином C (две чашки зеленого чая равны семи апельсинам). Он также содержит фтор и витамин В. Он улучшает кровообращение и работу нервной системы. В результате исследований, проведенных в Японии, были обнаружены, что зеленый чай эффективен в лечении рака толстой кишки и пищеварительного тракта. Он также имеет свойства диуретика, но для получения такого эффекта необходимо пить его в больших количествах. В зеленый чай можно добавлять яблочный сок, это придает ему приятный вкус. Этот напиток притупляет чувство голода и улучшает работу кишечника.

Маска из зеленого чая помогает при избыточных выделениях сальных желез и освежает кожу лица. Рецепт маски: 1 чайная ложка зеленого чая, 1 яичный желток или 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка муки. Смешайте все и наложите на лицо. Затем накройте лицо марлей и подождите 20-30 минут, после чего смойте маску теплой водой.

Зеленый чай снижает риск инсульта

Долговременное употребление зеленого чая может значительно снизить риск ишемического инсульта - острого нарушения кровоснабжения какой-либо области мозга. Об этом говорится в статье ученых из австралийского Технологического университета имени Джона Кертина.

Австралийские ученые совместно с китайскими коллегами обследовали и опросили 374 пациента в трех китайских больницах, перенесших инсульт, а также еще 464 человека (средний возраст 69 лет) в качестве контрольной группы.

«Значительное снижение риска ишемического инсульта наблюдалось при потреблении как минимум одной чашки чая в неделю... Наибольшее снижение риска наблюдалось у тех, кто пил ежедневно одну или две чашки зеленого чая или чая сорта «Оолонг», - говорится в статье.

Исследователи отмечают, что около пяти миллионов человек в год становятся жертвами инсультов, что составляет около десяти процентов всех смертей. Биологические механизмы, связанные со способностью зеленого чая снижать риск инсульта, пока точно не установлены. Ученые полагают, что компоненты чая могут снижать артериальное давление, образование тромбов и атеросклероз.

Польза зеленого чая

На сегодняшний день большинство из тех, кто старается вести здоровый образ жизни, чаще отдает свое предпочтение зеленому чаю, и это не случайно. Зеленый чай богат витаминами и микроэлементами – витаминами С, Р, В, К, РР, а также фтором, цинком, йодом, медью и марганцем.

Благодаря содержанию витамина С и катехинов, зеленый чай является мощным антиоксидантом и действенным оружием против раковых заболеваний. Витамин Р поддерживает и повышает эластичность кровеносных сосудов, укрепляет их стенки. Зеленый чай является отличным средством профилактики атеросклероза, заболеваний сердца, сосудов головного мозга, снижает артериальное давление.

Зеленый чай обладает также сильным противомикробным, противовирусным и противовоспалительным действием. Его используют при дисбактериозе, гриппе и при пищевых отравлениях. Благодаря содержанию йода, зеленый чай благотворно влияет на работу эндокринной системы, именно поэтому его рекомендуют пить людям с увеличенной щитовидной железой. Зеленый чай, как было сказано выше, содержит фтор, который укрепляет наши зубы и десны. В этой связи рекомендуется периодически в целях профилактики кариеса полоскать зубы свежезаваренным чаем.

Зеленый чай рекомендуется принимать тем, кто работает много за компьютером, поскольку считается, что он защищает наш организм от вредных излучений.

Зеленый чай довольно часто используется как средство для похудения, поскольку усиливает обменные процессы и ускоряет выведение жира из организма. Кроме того, зеленый чай способен выводить из организма соли тяжелых металлов и другие шлаки.

Данный напиток рекомендуется пить без молока и сахара, для тех же, кто не может обойтись без сладкого, можно добавить в чай немного меда. Чай необходимо пить свежезаваренным, рекомендуется заваривать не более двух раз одну заварку (при повторном заваривании теряется уже 50% витаминов и микроэлементов, а при третьем их остается не более 20%). Рекомендуется ежедневно употреблять 2-4 стакана зеленого чая.

Экстракт зеленого чая широко используется в косметике благодаря своей способности сохранять молодость и красоту кожи, улучшать цвет лица и замедлять процесс старения, он входит в состав многих кремов, скрабов, тоников, масок и шампуней.