

Международный день чая. В чем его польза для здоровья



Немного истории

Считается, что открыл чай второй император Китая Шен Нунг (2737 г. до н. э.). Первым европейцем, написавшем о чае, был португальский миссионер-иезуит отец Джаспер де Крус – это случилось в 1560 году. В 1657 году чай стали продавать в качестве лечебного напитка в лондонской кофейне Garway. Англичанин Ричард Блечинден представил ледяной чай на Всемирной выставке в Сент-Луисе в 1904 году, а нью-йоркский импортер чая Томас Салливан случайно изобрел чайные пакетики в 1908 году, когда он отправлял образцы чая клиентам в небольших шелковых мешочках, а они по ошибке заваривали чай прямо в них. Первый в мире растворимый чай был произведен в 1953 году.

Употребление чая на Руси началось примерно в первой половине XVII века. Само слово «чай» было заимствовано непосредственно из китайского языка, и на русском языке впервые встречается в медицинских текстах середины XVII века, например в «Материалах для истории медицины в России».

Как и в странах Европы, чай в России стал популярен прежде всего как лечебный напиток, но вскоре его начали употреблять просто для удовольствия. К середине XVII века в Москве уже можно было купить до десяти сортов чая. Впервые документально зафиксированный случай выращивания чайного куста в России датируется 1817 годом, когда чай был выращен в Никитском ботаническом саду Крыма.

В настоящее время черный чай употребляется в основном в Европе, Северной Америке и Северной Африке, а зеленый – в Азии.

Наиболее распространенными и популярными являются черный чай, улун, зеленый чай и белый чай. Разница между ними заключается в разной обработке или во времени сбора урожая.

Чем полезен чай

Польза при употреблении чая связана с высоким содержанием в нем биологически активных веществ, таких как полифенолы (танины). В природе они содержатся в различных съедобных и несъедобных растениях, таких как кора деревьев, листья, специи, орехи, семена, фрукты и бобовые. Растения производят танины как естественную защиту от вредителей. Танинами богат не только чай, но

и кофе, вино и шоколад. Вяжущие и горькие вкусы и ароматы, которые характерны для этих продуктов и напитков, обычно связаны именно с большим запасом танинов.

Известно, что полифенолы **обладают антиоксидантной, противовирусной и противовоспалительной активностью, стимулируют иммунную функцию.** Было установлено, что зеленый чай превосходит черный чай с точки зрения благоприятного воздействия на здоровье из-за более высокого содержания катехина. Исследования дают убедительные доказательства того, что полифенолы, полученные из чая, обладают выраженной биологической активностью. В черном чае содержится много теафлавинов и теарубигинов, а также катехинов. Эти танины обеспечивают темный цвет черного чая. Предварительные исследования демонстрируют **их сильную антиоксидантную активность.** В чае также содержится также эллагитанин – особый вид танинов, который **стимулирует рост и активность полезных кишечных бактерий.** Эллагитанин также известен своим **потенциальным влиянием на уменьшение риска развития некоторых видов рака.**

Исследования показывают, что чайные полифенолы **могут обеспечивать косвенную защиту от окислительного стресса,** который возникает в организме из-за неблагоприятной экологии, курения, воспалительных процессов. При сердечно-сосудистых заболеваниях также наблюдаются воспаление и нарушение эндотелиальной функции сосудов. Полифенолы, содержащиеся в чае, препятствуют развитию этих нарушений, являясь антиоксидантами, а также они принимают активное участие в модулировании липидного профиля и свертывании крови. При исследовании было отмечено **значительное снижение общего холестерина и липопротеинов низкой плотности** после употребления 2 чашек зеленого чая в день.

Одной из самых больших проблем, связанных с танинами, является **их потенциальная способность препятствовать усвоению железа.** В пищеварительном тракте дубильные вещества могут легко связываться с железом, что делает его недоступным для усвоения. Этот эффект особенно важен для людей, уже имеющих дефицит железа. Также высокий уровень танинов в чае может привести к тошноте, если пить чай натощак, особенно у людей с чувствительным пищеварением.

Таким образом, танины чая могут быть полезны для здоровья **благодаря их антиоксидантному и противовоспалительному действию.** Чтобы получить максимальную пользу от чая, богатого танинами, его нужно употреблять отдельно от продуктов, содержащих железо, и пить в умеренных количествах.

По [материалам](https://здоровое-питание.рф) сайта "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ" (<https://здоровое-питание.рф>).