

Пейте чай на здоровье!

Мы привыкли по утрам пить чай, да и вечером многие не откажутся заскочить к кому-то в гости на глоток чая. Чаепитие стало традицией, в какой-то мере ритуалом. А задавались ли вы вопросом, какой именно мы пьем чай? Ведь различных видов чаев великое множество – черный, зеленый, белый, красный, травяной и др. Они имеют разный вкус, разные полезные свойства, и, конечно же, абсолютно одинаково они на нас действовать не могут.

Зеленый чай.

Зеленый чай является потогонным средством. Его рекомендовано пить при повышенной температуре, лихорадке, разного рода воспалениях. Зеленый чай особенно полезно употреблять людям, страдающим болезнями почек и мочеполовой системы.

Зеленый чай полезен для желудочно-кишечного тракта и пищеварения в целом. Его употребление положительно сказывается на работе двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря, печени и поджелудочной железы. Также он способен повысить внимательность и улучшить память, поможет взбодриться и избавиться от сонливости, нормализует обмен веществ и укрепляет нервную систему. Полезные свойства зеленого чая снижают вероятность атеросклероза, улучшают эластичность артерий, предотвращают появление холестериновых бляшек.

Зеленый чай гораздо полезнее, если пить его в течение дня, а не вечером или на ночь. Кофеин, который находится в зеленом чае в немалом количестве, возбуждает нервную систему. Выпитый перед сном свежий зеленый чай, обладая тонизирующим действием, вместо ожидаемого отдыха и сладкого сна, преподнесёт вам головную боль и усталость.

Не рекомендуется пить зеленый чай натощак. Так как в этом случае он раздражает слизистую оболочку даже здорового желудка. Лучше выпить зеленый чай после употребления пищи, в этом случае он поспособствует вашему пищеварению. Заваривать зелёный чай можно несколько раз.

Черный чай.

Чёрный чай обладает антиоксидантными свойствами, поэтому часто используется как природное и весьма эффективное средство для борьбы с различными вирусами и инфекциями. Вот почему его так часто используют в качестве профилактического средства при простуде. Чёрный чай способен предотвратить развитие атеросклероза и повысить иммунитет.

Одним из множества свойств чёрного чая является его способность очищать организм. Он благотворно влияет на работу мочеполовой системы, а также способствует выведению природным путём шлаков и токсинов, накопившихся в организме под воздействием некачественных продуктов и плохой экологии. Чай также оказывает влияние на работу головного мозга, стимулируя его деятельность. Благодаря тому улучшается концентрация внимания, сосредоточенность и работоспособность.

Несмотря на обилие полезных и лечебных свойств, чёрный чай всё же может навредить организму и стать причиной обострения хронических

заболеваний. Не рекомендуется употреблять его людям, имеющим заболевания пищеварительной системы, так как он способен раздражать слизистую и нанести вред пищеводу.

Ограничить или вовсе отказаться от употребления чёрного чая рекомендуется людям с заболеваниями щитовидной железы. Злоупотребление чёрным чаем чревато болями в желудке, аритмией, тремором конечностей и нарушением обмена веществ. Кроме того, чёрный чай в больших количествах может стать причиной обезвоживания и истощения организма.

Чёрный чай заваривают в течение 4 - 6, не более 8 минут. Долго хранившаяся чайная заварка теряет аромат и окраску. При охлаждении такая заварка мутнеет и вредных веществ в отстоявшемся чае становится больше, чем в свежей заварке, а кофеина накапливается столько, что этот чай оказывает на организм человека уже не тонизирующее, бодрящее действие, а чрезмерно возбуждает нервную и сердечно-сосудистую системы. Поэтому отдавайте предпочтение свежесваренному чаю.

Белый чай.

Белый чай – рекордсмен по содержанию антиоксидантных веществ обладающий омолаживающим, антиопухолевым, восстанавливающим, иммуноукрепляющим, очищающим, антибактериальным свойствами. Он также богат и различными минеральными веществами, например фтором, поэтому этот напиток полезен для здоровья зубов, предотвращает образование зубного камня и разрушение зубов. Белый чай отлично очищает организм от свободных радикалов, холестерина, бляшек, токсинов, шлаков. Также этот напиток способен разрушать жировые клетки и тем самым способствует похудению. В белом чае меньше всего кофеина (по сравнению с другими видами чая), поэтому он не нарушает режим сна.

Травяной чай.

Травяные чаи не только очень вкусны, но также и полезны. Кроме того, они обладают прекрасными лечебными свойствами. Они бывают стимулирующими, болеутоляющими или расслабляющими. Травяные чаи содержат большое количество биологически активных веществ. Прежде чем начать принимать какую-либо траву в виде чая, поинтересуйтесь, нет ли у неё противопоказаний, посоветуйтесь с врачом.

Приятного чаепития!

Фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»
28-36-04

Гулакова А.А.