

15 декабря - «Международный день чая»

*Чай горячий, ароматный.  
И на вкус весьма приятный,  
Он недуги исцеляет,  
И усталость прогоняет,  
Силы новые дает,  
И друзей за стол зовет.  
С благодарностью весь мир,  
Славит чудо-эликсир.*

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЧАЕ ☺

✓ Первые документальные сведения о чае появились в 4 веке нашей эры. В Восточной Азии чай использовали с лечебной целью. А вот в традиционном понимании чай стали использовать во времена правления династии Минг еще несколько веков назад. Можно считать, что чай человечество пьет более 700 лет.

✓ Само слово «чай» происходит из названия напитка в китайском диалекте. На родине его произносят как «тей». В другом диалекте «чай» звучит как «Ча», а также «Chag», «Chai» - является производным словом от «Ча». Причем принято использовать оба варианта.

✓ Многие специалисты спорят об истории происхождения этого удивительного напитка. Часто упоминают, что чай любил употреблять китайский император Шен Нунг. По его словам, как пересказывают легенды, чайные листья в воде приобретают чрезвычайно тонизирующий и бодрящий эффект.

✓ Сегодня чай выращивают почти во всем мире. Но если вы хотите попробовать именно настоящий чай, то вам следует отдать предпочтение тем сортам, которые выращены в пяти странах: Китае, Индии, Шри-Ланке, Японии или Тайване.

✓ Вы каждое утро завариваете чай, но не знаете, какой путь ему необходимо было преодолеть, чтобы попасть к вашему столу. Можно выделить пять «звеньев»: сначала чай (верхние листья и цветки) собирают руками. Затем эти листья высыпают в специальные хранилища, где ему дают просохнуть в течение суток. Далее листья чая пропускают между специальными валиками,

что обеспечивает фактическое «впрыскивание» эфиров с листочка, вследствие чего повышается аромат напитка. Уже потом листья чая оставляют на открытом пространстве, чтобы дать начало естественному процессу окисления.

✓ Бытует мнение, что чай содержит больше кофеина, чем кофе. Но это неправильное утверждение. Ведь одна чашка чая имеет вдвое ниже уровень кофеина, чем чашка кофе. Но все же, для удаления из чая львиной доли кофеина, вам следует залить его кипятком и через полминуты слить жидкость. И уже после такой процедуры необходимо повторно залить чай кипятком и заварить его в течение пяти минут.

✓ В последнее время очень модным стало употребление охлажденного чая. Эту идею придумали еще в начале 19 века, а уже более века назад этот напиток был презентован на выставке в Саинт-Луисе «чаеманом» Ричардом Блечинден. В качестве именно охлажденного напитка, в США продают 80% чая.

✓ Самый удобный способ употребления чая - чайный пакетик. Это средство изобрел Томас Салливан. Он понимал, что доставка чая в металлических банках является чрезвычайно затратной. И поэтому он стал продавать чай в мешках. После того, как один из клиентов случайно погрузил мешок с чаем в воду, появилась идея фасовать чай в пакетики и заваривать его в чашке. Патент на изобретение был официально выдан в 1903 году. Но с тех пор чай стал терять свою истинную ценность, ведь посредством такого «устройства» стали подмешивать некачественный чай, в следствии чего напиток получался далеко не самый качественный.

✓ Все знают «вкусовую» разницу между зеленым и черным чаем, но мало кому известно, что все их сорта делают из одного растения, которое называется *Camellia Sinensis*.

✓ Черный и зеленый чай почти ничем не отличаются. Дело в том, что зеленый чай перед стартом процесса окисления специально предварительно обрабатывают паром. После этого процесса он очищается от энзимов. Именно эти элементы дают чаю специфический аромат. Во всем мире 75% листьев чая становятся «черным чаем», в то время как 25% чая превращается в зеленый чай.

# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЯ

Красный	Зеленый	Улун	Пуэр
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Увеличивает мозговое кровообращение</li><li>2. Нормализует давление (при умеренном потреблении)</li><li>3. Снимает усталость глаз</li><li>4. Помогает при конъюнктивите</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снижает давление</li><li>2. Улучшает сон</li><li>3. Стимулирует нервную систему</li><li>4. Помогает при лишнем весе</li><li>5. Противомикробное действие</li><li>6. Антидепрессант</li><li>7. Укрепляет мочеполовую систему и почки</li><li>8. Укрепляет сердце</li><li>9. Помогает при лучевой болезни</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Укрепляет кровеносную систему</li><li>2. Благоприятно влияет на кожу (способствует появлению молодых клеток)</li><li>3. Нормализует желудочно-кишечный тракт</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Лучший тонизирующий эффект</li><li>2. Снижение веса (сжигает жиры)</li><li>3. Снижает уровень сахара в крови</li><li>4. Улучшает мозговое кровообращение</li></ol>

