Автор: admin
08.11.2013 14:17 -

Вреден ли чай?

Чай – превосходный оздоровительный напиток, причем содержание биологически активных веществ в зеленом чае в несколько раз превосходит их содержание в черном чае. Еще в глубокой древности к чаю относились как к чудодейственному лекарству.

Если верить преданиям, в Китае, на родине чая, его использовали как лекарство 4 тысячелетия назад, когда чай был еще диким растением. Впоследствии люди начали готовить напитки-отвары, и чай мало-помалу стал превращаться из лекарственного средства в целебный напиток.

Являясь мягким психостимулятором, чай усиливает и ускоряет многие психические процессы: обостряет работу анализаторов (особенно зрение) и в целом повышает чувствительность и восприимчивость нервной системы, увеличивает скорость реакции, способствует усвоению и запоминанию новой информации, облегчает концентрацию внимания, повышая его устойчивость, распределение и переключаемость, ускоряет процесс мышления и особенно связан с творческим мышлением и генерацией новых идей.

Чай также является своеобразным антидепрессантом, умеренно повышая фон настроения. Однако, если выпить много довольно крепкого чая, то может возникнуть эффект так называемого «чайного опьянения», которое сопровождается эйфорией и признаками, аналогичными тем, что возникают при легком опьянении – легкость и беззаботность, веселость, болтливость, смешливость. С «чайным опьянением» следует быть осторожным, т.к. оно вредно для здоровья.

Говоря о пользе чая, следует напомнить и о некоторых предосторожностях. Во-первых, отдельным категориям людей следует сократить потребление чая или вообще исключить его из своего рациона. К ним относятся прежде всего беременные женщины. Кофеин, содержащийся в чае, стимулирует плод и влияет негативно на его развитие. По данным японских исследователей, в пяти чашках крепкого чая, выпитых за день, содержится такое количество кофеина, которое может привести к недостаточности веса у младенца.

Страдающим атеросклерозом и гипертонией не стоит пить крепкий чай, а в период обострения можно и нужно отказаться от чая вообще, особенно черного. Это связано с возбуждающим действием кофеина и теофиллина, содержащихся в чае, на центральную нервную систему.

При склонности к бессоннице не следует пить чай после 18 часов из за возбуждающего действия кофеина и ароматических веществ.

Принято считать, что крепкий горячий чай хорошо утоляет жажду и поэтому полезен при повышенной температуре, которая сопровождается расширением поверхностных кровеносных сосудов и повышенным потоотделением, отчего возникает жажда. Но это далеко от действительности. Недавно британские фармакологи установили, что крепкий чай не только не приносит пользы страдающим жаром, но, наоборот, теофиллин, содержащийся в чае, повышает температуру тела.

Можно привести несколько запретов на употребление чая:

Не пейте чай на пустой желудок. В Китае советуют «не пить чай на пустое сердце», так как когда пьешь чай, холодная природа чая, проникая вовнутрь, может охладить селезенку и желудок, что подобно «проникновению волка в дом».

Не пейте слишком горячий обжигающий чай. Из-за сильной стимуляции горла, пищевода и желудка могут возникнуть болезненные изменения этих органов.

Не пейте холодный чай. В то время как теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает побочные эффекты: застой холода и скрепление мокроты.

Не злоупотребляйте крепким чаем, особенно на ночь. Крепкий чай с высоким содержанием кофеина и теина может стать причиной бессонницы и головной боли.

Не запивайте чаем лекарства. Китайская мудрость гласит, что чай разрушает лекарство.

Не стоит пить чай ни сразу же после еды, ни, тем более, перед едой. Между чаем и едой нужен перерыв в 20-30 минут.

Не пейте перестоявшийся чай. Если чай заваривать более 30 минут (некоторые сорта и более 20 минут), начинается процесс самопроизвольного окисления ароматических составляющих, фенола, липоидов, эфирных масел.

Многократное заваривание не принесет удовольствия, а лишь один вред. Если первый настой извлекает из чая до 50% полезных веществ, второй – до 30%, то третий – лишь 10%. Четвертая же заварка может добавить только 1-2%.

Не злоупотребляйте количеством. Умеренное потребление чая – 4-5 чашек не слишком крепкого настоя в течении дня.

Автор - **Дмитрий Сербин**
Источник