Автор: admin
28.02.2014 20:13 -

На самом ли деле полезен чай? Часть вторая, «полезная».

Чай - это не столько прохладительный напиток в жару или приятное времяпрепровождение зимними вечерами, сколько лекарство. О побочных, вредных явлениях чая мы уже говорили. Теперь расскажем, чем же так полезен чай при умеренном и правильном питье.

В чайном напитке содержится довольно большое количество антиоксидантов, и они защищают наши клетки от старения и различных загрязнений, которыми изобилуют наши города.

Правильное употребление чая снижает вероятность сердечного приступа или удара. Полезные вещества, содержащиеся в чае, помогают нашим артериям оставаться эластичными и чистыми, без холестериновых бляшек, которые и ведут к сердечным заболеваниям.

В чае практически не содержится калорий. Это верно только для несладкого чая, без добавления молока, сливок. Если вкус несладкого чая вам неприятен, то можно использовать фруктозу.

В чае содержится в два-три раза меньше кофеина, нежели в кофе. Стандартная чашечка кофе содержит приблизительно 135 мг кофеина, а чашка чая всего 30-40 мг. Но о его наличии не стоит забывать, поэтому принимать чай перед сном не очень разумно.

Помимо прочего, чай укрепляет зубы и кости. По данным английских ученых, чай повышает количество кальция в костях. Оказывается, любители чая реже сталкиваются с такими проблемами как перелом шейки бедра или недостаток кальция, ведущий к другим заболеваниям.

Чай понижает кровяное давление. Содержащиеся в чае фенол, витамины С и Р эффективны для излечивания повышенного кровяного давления. Особенно - фенол. Он

улучшает работу кровяных капилляров, делает их более работоспособными. Поэтому чай полезен людям с повышенным давлением.

Чай предупреждает образование злокачественных опухолей. Институт профилактики АН КНР, проводивший исследование 140 видов чая на предмет их противодействия образованию злокачественных опухолей, подтвердил то, что химический состав чая вполне может противодействовать образованию злокачественных образований. Но это не значит, что чай лучше доктора.

Чай нормализует работу ЦНС (центральной нервной системы). Содержащиеся в чайном листе кофеин и алкил оказывают стимулирующее воздействие на работу ЦНС. Они придают ясность мышлению, повышают тонус и настрой, и при этом не вызывают сильной зависимости как другие подобные препараты, которые доступны чуть ли не в любом ларьке и аптеке.

Чай понижает процентное содержание тяжелых металлов в организме. Неудовлетворительная экологическая среда является прямым следствием появления в продуктах питания и воде тяжелых металлов (меди, свинца, ртути, кадмия, хрома и т.д.), пагубно влияющих на человеческий организм. Содержащийся в чайных листьях фенол расщепляет элементы тяжелых металлов, скопившихся в организме, приостанавливая их пагубное влияние на человека.

Таким образом, наряду с вредом, который можно нанести своему организму, чай обладает массой решающих преимуществ. Любое лекарство при передозировке превращается в яд. Так и с чаем. Если вы его употребляете в меру, то он полезен, но как только вы перестаете соблюдать меру, завариваете слишком крепкий чай, пьете его слишком много и тому подобное, то он превращается в поистине опасный напиток.

Приятного вам чаепития.

Автор - **Евгений Баскаков**
Источник