

TEA LEAF

Чому білий чай
вважається елітним

Матча. Що це.
Навіщо його пити

Корисні властивості
зеленого чаю



ЗМІСТ

01

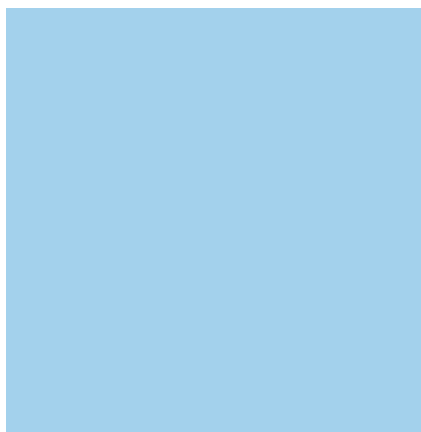
Білий чай

А в чому користь?	8
Чайна еліта: відомі сорти	9

02

Зелений чай

Основні компоненти зеленого чаю	12
Що таке чай матча і звідки він	13
Навіщо пити чай матча	13





БІЛИЙ ЧАЙ

01

Вишуканий, шляхетний, дорогий — білий чай і зараз не соромно подати до монаршого столу, а в Китаї цей напій традиційно вважався імператорським. Білі сорти з'явилися дев'ять століть тому, в цей час про пуер чи зелений чай навіть не чули. За цей час технологія вирощування та обробки чайного листя не змінилася. Китайці досі суворо дотримуються традицій чайної справи та слідкують, щоб технологія виробництва білого чаю зберігалася.

Білий чай — для справжніх поціновувачів, готових зосередитися на чаюванні та відкривати нові відтінки смаку цього вишуканого напою.

А в чому користь?

Білий чай майже не піддається механічній і термічній обробці, тому вважається найкориснішим серед усіх китайських чаїв. У Піднебесній його називають напоєм молодості і здоров'я. Більше того, китайські лікарі випи-сують його своїм пацієнтам!

У свіжому листі білого чаю є вітаміни С, В1, Р, ефірні масла, кофеїн, а також величезна кількість антиоксидан-тів. Разом ці речовини перетворюються на справжню вітамінну бомбу. У чашці білого чаю стільки ж мінералів і вітамінів, як у моркві.





До елітних різновидів білого чаю належать такі:

Бай Хао Інь Чжень або «Сріблясті голки»: для створення цього чаю використовують тільки байча – молоді чайні бруньки, вкриті білим ворсом. Смак чаю ніжний, з тонким, ледь відчутним ароматом. Продукт рідкісний, виробництво трудомістке: з 10 кг зібраного врожаю виходить лише 500 г готового чаю.

Бай Му Дань або «Біла півонія»: це чай з бруньок і двох верхніх листочків. У напою більш насичений аромат і смак з медовими нотками.

Шоу Мэй або «Брови бога довголіття»: для цього сорту використовують врожай, зібраний у другій половині квітня. Листя більш зріле, тому й смак глибший. Чай нагадує старця, порівняно з яким інші сорти – молодики.



ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ

На Сході зелений чай — засіб від всіх хвороб, починаючи з лікування ожиріння, закінчуючи попередженням раку або хвороби Альцгеймера. Доказів клінічної ефективності чаю недостатньо, щоб виписувати його як ліки в аптеці, проте китайці залишаються однією з найздоровіших націй на планеті. І з задоволенням п'ють зелений чай кожного дня.

Користь зеленого чаю складно переоцінити. Вся справа в його складі, який налічує 500 хімічних елементів (магній, фосфор, цинк, фтор та ін.), 450 видів органічних сполук і безліч вітамінів (С, В, Р).



Основні компоненти зеленого чаю

Кофеїн (не в чистому вигляді) — бадьорить і тонізує. Зелений чай при правильному заварюванні бадьорить не гірше кави.

Мінерали. У складі чаю від 4 до 7% мікро- та макроелементів, що є хорошим показником. Адже недостача навіть одного мінералу негативно впливає на загальний стан організму.

Поліфеноли. Вони допомагають в профілактиці серцево-судинних захворювань.



Що таке чай матча і звідки він?

Матча – це пудра молодого чайного листа, який подрібнено на кам'яних жорнах. Справжній матча високої якості виробляють лише на плантаціях Японії. Перед збором врожаю, який відбувається наприкінці весни або на початку літа, чайні кущі рослини *Camellia Sinensis* затінюють спеціальними навісами. Матча-чай містить у 137 разів більше антиоксидантів, ніж звичайний зелений чай, і в 70 разів більше за апельсиновий сік. Це рекорд серед усіх продуктів на планеті.

Навіщо пити чай матча?

Прихильники здорового способу життя все частіше обирають матча лате замість звичного капучино, класичний матча на воді замість фільтр-кави. По-перше, матча бадьорить не гірше, ніж кава, але впливає на організм більш м'яко і тривало. Випивши чашку матча, ви не відчуєте всіх тих ефектів, які трапляються після випитої чашки кави. Натомість ви отримаєте підвищену працездатність, позитивний фоновий стан. А по-друге, прихильників матча зазвичай приваблює естетичність процесу його приготування і подачі.

Як встигнути все?

НІЯК

Сходи випий чаю

А обрати який,
допоможе ця маска



2020