

Без заголовка

Белый чай Чайные деревья, листья которых используют для производства белого чая, произрастают только в Китае и на Шри-Ланке. В производство берут два верхних неповреждённых листочка, которые слегка подсушивают и выдерживают на пару не более минуты. Ферментация - 0%. Полезные свойства: белый чай называют «эликсиром бессмертия» из-за полной сохранности витаминов и микроэлементов. Употребление белого чая замедляет процесс старения, подавляет образование опухолей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует заживлению ран, защищает от вирусов и бактерий. Минусы: вкус белого чая настолько тонкий и нежный, что людям, привыкшим к крепкой заварке, оценить его сложно. Как заваривать: 3-5 минут. Температура воды - 100°. Зелёный чай Изготавливается из тех же листьев, что и чёрный. Но после сбора листья сразу засушивают. Минимальная ферментация позволяет сохранить практически все полезные свойства. Ферментация - 2-3%. Полезные свойства: активизирует жизненные силы, нормализует обмен веществ, жизнедеятельность кишечной флоры, обладает потогонным действием, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, препятствует возникновению кариеса, повышает прочность капилляров, способствует лучшему усвоению аскорбиновой кислоты. Минусы: содержит много кофеина. Подходит только для утренних и дневных чаепитий. Как заваривать: 5-7 минут. Температура воды - 60-90°. Жёлтый чай Для этого вида чая собирают только почки, которые выдерживают на пару, затем заворачивают в ткань или в специальную бумагу, где чай подсушивается и ферментируется. Ферментация - 10%. Полезные свойства: схожи со свойствами зелёного чая - нормализует давление, работу сердца, активизирует умственную деятельность. Минусы: относится к элитным чаям - один из самых дорогих сортов. Как заваривать: 3 минуты. Температура воды - 60-80°. Красный чай (Оолонг) Чайный лист собирают со взрослых чайных кустов в момент полной зрелости и дважды подсушивают, пока листья не приобретут каштановый или красно-бурый оттенок. Ферментация - 40-50%. Полезные свойства: замедляет процессы старения кожи, укрепляет иммунную систему, снижает артериальное давление и содержание холестерина в крови. Минусы: самый специфический сорт чая. Сильный, резкий аромат, терпкий вкус, рубиновый оттенок настоя могут оценить далеко не все. Чёрный чай Листья собирают со взрослых чайных кустов. Процесс обработки включает завяливание, скручивание, сушку и полную ферментацию. Степень ферментации - 100%. Полезные свойства: благодаря наличию вещества TF-2, блокирующего развитие раковых клеток, помогает снизить риск возникновения онкологических заболеваний желудка, кишечника и груди. Нормализует работу сердечно-сосудистой системы, убивает микробы, вызывающие диарею, пневмонию, цистит и герпес, снижает уровень холестерина в крови. Минусы: не следует пить больше 4 чашек в день, а также после 18.00. Высокое содержание кофеина и ароматических веществ может вызвать перевозбуждение нервной системы и бессонницу. Выбираем чай по географическому признаку. Общее правило: чем холоднее климат, в котором растут чайные кусты, тем ценнее сорт. Индийский чай В Индии - самом крупном производителе - выпускается больше всего разнообразнейшего чёрного чая. Самые известные чайные регионы страны - Ассам и Дарджилинг. Ассамский - эталон крепкого чёрного чая - даёт настой насыщенного коричнево-красного цвета и отличается терпким вкусом и нежным бархатистым ароматом. Дарджилинг, который называют чайным шампанским, - самый ценный чайный сорт. Цейлонский чай Даёт яркий настой с красноватым отливом, обладает сильным, но незатейливым вкусом и выраженным ароматом. Достаточно крепко заваривается, идеально подходит для приготовления грога. Кенийский чай Говорят, что вкус кенийского чая похож на африканский климат - сухой и жаркий. В кенийских чаях главное - не вкус и аромат, а крепость. На российском рынке представлены в основном гранулированные кенийские чаи, которые выпускаются по ускоренной и упрощённой технологии. Китайский чай Производством чая в Китае занимаются уже более пяти тысяч лет, поэтому китайцы успели в совершенстве овладеть культурой производства. Там произрастает 350 видов чайных кустов, из которых производится более тысячи сортов. Самый известный - сорт Юннань, в котором сочетаются дымный аромат и лёгкий оттенок чернослива. Японские чаи Япония выпускает только зелёные чаи, самый знаменитый из которых - чай сенча. Этот сорт, по статистике, предпочитают 80% жителей Страны восходящего солнца. Он отличается необыкновенным «шёлковым» терпким вкусом со свежими травяными и ореховыми нотами. В сенче пониженное содержание кофеина, поэтому этот чай можно пить в вечернее время. Выбираем чай или чайный напиток? Матэ - напиток из листьев тропического дерева. Полезные свойства: матэ богат антиоксидантами, стимулирующими иммунитет и способствующими активному долголетию. Противопоказания: обладает желчегонным действием, поэтому не рекомендуется при желчнокаменной болезни (может вызвать миграцию камней). Каркаде - напиток из цветков суданской розы. Полезные свойства: кладёшь антоцианов, укрепляющих стенки сосудов и регулирующих проницаемость капилляров. Каркаде также способствует очищению организма. Противопоказания: осторожно употреблять людям со скачками давления. В горячем виде каркаде повышает давление, в холодном - понижает. Ройбуш - напиток из краснокустарникового дерева, растущего в Африке. Полезные свойства: освежающий напиток с приятным вкусом. Содержит большое количество витамина С, меди и фтора. Не содержит кофеина, поэтому можно пить даже маленьким детям. Противопоказания отсутствуют. Важно

Сколько времени заварка считается свежей и когда становится опасной? Выпивать чай нужно не позднее чем через 20-30 минут после заваривания. По истечении этого времени начинаются вредные для здоровья химические процессы самопроизвольного окисления фенола, липидов, эфирных масел и ароматических веществ. Первый признак того, что «процесс пошёл», - плёнка, которая появляется на поверхности заварки.