

Чжан Ц.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЯ

Научный руководитель: ст. преп. Вильтовская А. А.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Чай (кит. 茶 «ча́», англ. tea) – «напиток, получаемый варкой, завариванием и/или настаиванием листа чайного куста, который предварительно подготавливается специальным образом». Чайные листья собирают с кустарников, произрастающих на обширных плантациях в теплом и влажном климате, чаще всего – в тропиках и субтропиках.

Изначально в Древнем Китае чай использовался исключительно в качестве лекарственного средства. Его называли «лекарством от тысячи болезней». Возникла даже поговорка об этом напитке: «Каждая выпитая чашка чая разоряет аптекаря». Но во времена правления династии Тан чай стал популярным напитком, употребляемым ежедневно. По одной из многочисленных легенд, примерно за 2700 лет до н.э. чайный напиток был открыт Шэнь-Нуном – покровителем искусств и ремесел. Несколько листьев чайного куста случайно попали в его котелок с лечебными травами. Напиток так ему понравился, что с того времени Шэнь-Нун пил только чай.

Какими же лечебными свойствами обладает чай? Полезное действие напитка заключается в следующем: он стимулирует память и мозговую активность, придает бодрость, снимает усталость, стимулирует обмен веществ, нормализует деятельность сердца, кровеносных сосудов, пищеварительной системы, эффективно предотвращает кариес. Так, по результатам исследований английских ученых, у детей, которые пьют чай регулярно, отмечают снижение заболеваемости кариесом на 60%.

Чай подавляет рост злокачественных опухолей и значительно снижает риск перерождения клеток организма в раковые, тормозит процессы старения клеток и таким образом способствует долголетию. Чай хорошо снижает вес и улучшает состояние кожи, замедляет образование жировых отложений в кровеносных сосудах, снижая возможность появления склероза, гипертонии и мозговых тромбов. Чай богат дубильными веществами, алкалоидами, эфирными маслами, минеральными веществами, витаминами и полезными микроэлементами. Существует множество видов чая: черный, зеленый, красный, улун, цветочный. Самое полезное воздействие на организм оказывает, по мнению китайских медиков, зеленый чай, т.к. после обработки в листочках зеленого чая сохраняется больше полезных элементов.

Какой же чай стоит выбрать каждому из нас, чтобы наиболее полно ощутить его целебные свойства? В Китае людям, склонным к лишнему весу, рекомендуют пить черный чай и улун, поскольку эти сорта способствуют похудению. Излишне худым людям советуют употреблять зеленый и цветочный чай. Курильщикам необходимо постоянно пить зеленый чай, т. к. он способствует нейтрализации пагубного воздействия никотина на организм. А людям, злоупотребляющим алкоголем, лучше употреблять черный или цветочный чай. Детям не следует пить крепко заваренный чай, зато можно прополоскать рот чайным настоем в целях гигиены. Тем, кто занят тяжелым физическим трудом или испытывает сильный психологический стресс, полезно пить черный чай, обладающий восстанавливающим и тонизирующим действием на организм.

Таким образом, чай – это полезный напиток, который обладает, помимо приятного вкуса и аромата, целым рядом целебных свойств и несет людям здоровье и долголетие.