

ЧАЙНАЯ ДИЕТА

Очень просто!



Очень просто!

Чайная диета

«ЭКСМО»

2010

Чайная диета / «Эксмо», 2010 — (Очень просто!)

ISBN 978-5-457-59885-0

Чай – напиток древний, очень популярный, любимый во многих странах. Он дает бодрость, поднимает настроение, укрепляет силы, насыщает организм полезными веществами, позволяющими надолго сохранить здоровье. Чай улучшает память, повышает активность мозга, стимулирует обмен веществ, благотворно влияет на работу сердца и пищеварительной системы, а также на состояние сосудов. Кроме того, он помогает очищать организм и бороться с лишними килограммами. И это далеко не все удивительные качества этого напитка. В этой книге вы найдете не только описание различных диет, основанных на использовании чая, но и множество рецептов приготовления этого замечательного напитка.

ISBN 978-5-457-59885-0

, 2010
© Эксмо, 2010

Содержание

Предисловие	5
Диета с зеленым чаем	8
Травяные чаи	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Составитель Г. С. Выдревич

Чайная диета

Предисловие



Чай – напиток древний, очень популярный, любимый во многих странах. Он дает бодрость, поднимает настроение, укрепляет силы, насыщает организм многими полезными веществами, позволяющими надолго сохранить здоровье.

Готовят его по-разному. В Древнем Китае, например, из чая варили некое подобие супа с луком и солью. В Монголии, Бурятии и Тибете и сейчас пьют чай с мукой, крупой, жиром и солью. В Китае и Таиланде чайный лист квасят и едят как салат, а в Японии соленые листья добавляют в пирожки. В Англии предпочитают добавлять в чай молоко... Продолжать можно бесконечно. Чай при этом не теряет своих удивительных качеств. Остановимся на них поподробнее.

Чай улучшает память, повышает активность мозга, бодрит. Влияние этого напитка на деятельность мозга и нервную систему изучено довольно подробно. Самое важное, пожалуй, в этом воздействии – то, что оно очень мягкое и довольно продолжительное.

Чай стимулирует обмен веществ, благотворно влияет на работу сердца и пищеварительной системы, а также на состояние сосудов. Он очень полезен для тех, кто подолгу сидит за компьютером, так как помогает компенсировать воздействие излучения. Зеленый чай выводит из организма стронций-90.

Чай предотвращает кариес. У тех, кто его пьет регулярно, вероятность возникновения этой напасти, резко уменьшается. Чай не вызывает кислотного дисбаланса, препятствует отложению зубного камня, уменьшает запах изо рта. Зеленый чай к тому же помогает укрепить зубную эмаль.

В чае содержится много микроэлементов. Он помогает при ожогах, облегчает течение многих кожных заболеваний. Все дело в полифенолах и танинах, которые уменьшают раздражение и обладают противовоспалительным действием.

Чай подавляет рост злокачественных опухолей, снижает риск перерождения клеток в раковые.

Чай замедляет старение. Эффект омоложения, который дает этот напиток, во много раз превышает эффект витамина Е.

Чай замедляет образование жировых наслоений в сосудах, поддерживает кроветворную функцию организма. Кроме того, он уменьшает проницаемость и ломкость сосудов. Следовательно, любители чая значительно реже страдают от гипертонии, тромбоза, склероза, атеросклероза. Ученые считают, что это связано с высоким содержанием в напитке флавоноидов и полифенолов. Флавоноиды предохраняют клетки от повреждения, не дают слипаться кровяным тельцам, предотвращают появление сгустков, из-за которых случаются инсульты и инфаркты.

Чай благотворно воздействует на суставы.

Чай – средство профилактики катаракты. Особенно эффективен черный чай, так как в нем больше антиоксидантов.

Танин, содержащийся в чае, убивает многие бактерии. Значит, это замечательное профилактическое средство от различных инфекций.

Чай охлаждает. У человека, выпившего чашку горячего чая, температура кожи через несколько минут опускается на 1–2 °С, что дает ощущение прохлады. Зеленый чай – прекрасное потогонное средство, следовательно, он помогает выводить шлаки. Это еще и мочегонное средство, хорошо помогающее при отеках.

Чай – почти универсальное противоядие. Этот напиток помогает при укусах змей, отравлениях различными химическими препаратами, при пищевых отравлениях.

Чай не только снимает похмелье, но и помогает пить, не пьянея. Перед застольем, богатым спиртными напитками, полезно выпить чашку очень крепкого черного или зеленого чая с мятой или лимоном. Если же принять чашечку чая после застолья, легкое опьянение пройдет быстро. (Справедливости ради надо заметить, что таким же действием обладает и крепкий кофе – тоже с лимоном.)

Чай полезен мужчинам, у которых есть проблемы с эрекцией. Цинк, содержащийся в напитке, питает мышцу, которая блокирует отток крови из пещеристых тел.

Чай – более сильный стимулятор, чем кофе. Теин бодрит лучше кофеина, поэтому крепкий чай лучше не пить вечером, чтобы избежать бессонницы.

В разное время года лучше пить разный чай. Зимой следует предпочесть черный (красный) чай. Он хорошо сочетается с сахаром и молоком. Весной полезнее душистые цветочные чаи, которые стимулируют энергию. Оптимальный летний вариант – зеленый чай, который дает ощущение прохлады и помогает легче переносить жару благодаря высокому содержанию аминокислот и сильному вяжущему эффекту. Идеальным чаем для осени считается улун (бирюзовый чай), обладающий мягким вкусом, хорошо утоляющий жажду, укрепляющий иммунитет, поднимающий настроение. Кроме того, это прекрасное природное средство для похудения.

Чтобы получить удовольствие от этого удивительного напитка и в полной мере ощутить пользу, которую он дает, надо уметь правильно выбирать чай.

Прежде всего обратите внимание на цену. Хороший чай не бывает дешевым. Затем пристально рассмотрите упаковку. Лучший вариант – фольга или пергамент, чайный лист не должен соприкасаться с целлофаном. После этого хорошо бы взглянуть на листья. Они должны быть скручены (ни плоские, ни резаные не годятся). Помните, крупные листья не скручиваются, так как они грубы для этого. Так что если на упаковке указано, что это крупнолистовой чай, – это не лучший выбор.

Выбрали свой чай? Теперь заварите его. И зеленый, и черный чаи заваривают одинаково. Лист надо взять из расчета одна чайная ложка на чашку плюс одна чайная ложка на заварочный чайник. (Зеленый чай лучше заваривать в отдельных чашках, причем делать это можно несколько раз.) Залейте лист свежим кипятком, накройте посуду крышкой и дайте настояться в течение 5–7 минут. Хороший напиток будет прозрачным, с нежным оливковым оттенком. Постояв немного, он становится мутноватым.

Если вы все еще не уверены, что выбрали хороший чай, проведите тест. Слегка сожмите листочки после заваривания. Чем они мягче – тем качественнее чай.

Диета с зеленым чаем

В зеленом чае содержится в десять раз больше витамина С, чем в черном чае, и вдвое – дубильных веществ. Он отличается более сильным стимулирующим и возбуждающим действием, а также уникальными лечебными свойствами. Он может уничтожать дизентерийные палочки, укрепляет кровеносные сосуды, выводит из организма тяжелые металлы.

У зеленого чая нет противопоказаний, его могут пить даже маленькие дети.

Одно из наиболее ярких свойств зеленого чая состоит в том, что он способен ускорять обменные процессы. Именно пониженный метаболизм зачастую служит причиной того, что люди не могут избавиться от лишнего веса. Кроме того, этот напиток еще и дополнительно сжигает 70–80 калорий. Для достижения прекрасного результата достаточно выпивать по пять чашек зеленого чая в день и совершать ежедневно 15-минутную прогулку.

В зеленом чае нет калорий (если, конечно, вы не станете класть в него сахар). Хорош он еще и тем, что помогает сохранить нормальную работоспособность, подавляет чувство голода, расщепляет жировые отложения и борется с целлюлитом. Правда, ученые считают, что в этом плане эффективнее всего экстракт зеленого чая, а не сам напиток. Но это не значит, что правильно выбранный и заваренный чай не поможет вам обрести фигуру, о которой вы мечтаете.

Пить чай на пустой желудок обычно не рекомендуют. Но китайские специалисты, которым, безусловно, можно доверять в этом вопросе, полагают, что все зависит от сорта чая.

Для утренней трапезы идеальны сорта, максимально мягко воздействующие на слизистую желудка. К ним относятся «Настоящий Менхайский», прессованный «Шу чха Пуер» (черный). Они обволакивают слизистую и не раздражают ее. Можно также пить «Сипин Те Гуаньиня», «Цюнь-шанский», «Байхао инь чжень».

Нельзя употреблять на пустой желудок грубые зеленые чаи. Самые мягкие из зеленых – «Сунькуна Тзайпин Хоу Кхуй», «Люань Гуа Лхянь».

Самая простая диета на основе зеленого чая не имеет строгого рациона. Главное – исключить из него мучные, жирные и сладкие продукты. В меню должны преобладать овощи, фрукты, нежирное мясо, кисломолочные продукты. Чай должен быть высокого качества и правильно заваренным.

Завтрак должен быть легким, на ночь лучше выпить стакан кефира или простокваши. Еду постарайтесь солить как можно меньше, сахар замените медом и сухофруктами. За месяц такой жизни можно избавиться от пяти килограммов, продолжаться подобная диета может долго, ибо зеленый чай весьма полезен.

Кроме сказанного выше он еще и усиливает эффективность антибиотиков, а иногда и сам лечит болезнь. Например, он может предотвратить развитие диабета первого типа, снизить уровень холестерина в крови.

В чай можно добавлять лимон, сок которого увеличивает уровень катехинов в чае в пять-семь раз.

А катехины и антиоксиданты улучшают работу сердечно-сосудистой системы и снижают риск онкологических заболеваний.

Зеленый чай нельзя долго хранить, ибо его полезные свойства ослабевают уже после полугода хранения.

Помните: любая диета требует предварительной консультации с врачом. От этой диеты лучше отказаться тем, кто страдает от повышенного давления, бессонницы и нервной возбудимости.

Травяные чаи

Фиточаи (тизаны) – напитки, приготовленные из различных трав. Несмотря на название «чай» чайный лист очень редко входит в их состав. Травяные чаи подразделяются следующим образом. По назначению – лечебные, профилактические и повседневные; по составу – фруктовые, смешанные, цветочные; по «направлениям» – детские, общие и проч. Повседневные чаи обладают общеукрепляющими и тонизирующими свойствами, лечебные способствуют исцелению того или иного недуга (например, тизаны, в состав которых входит кора йохимбе, повышают потенцию).

Существуют и тизаны, которые употребляют для того, чтобы поддерживать стабильный вес. Один из таких рецептов в глубокой древности придумали китайцы. Его основу составляют листья индийского лотоса и пальмы катеху. Кроме того, некоторые фиточаи помогают избавиться от лишних килограммов.

Выбирая фиточай, ориентируйтесь не только на его вкус. Необходимо выяснить, каким действием он обладает, и нет ли у него противопоказаний, касающихся лично вас.

В рецептуре тизан всегда есть одно-два основных растения, которые дополняются травами, ягодами, сушеными плодами, натуральными маслами и др. добавками для усиления их свойств или для придания определенного вкуса. В число «базовых» растений чаще всего входят гибискус (каркадэ), шиповник, матэ, ройбос.

Напиток из *гибискуса* содержит много витамина Р, помогает выводить из организма шлаки, укрепляет стенки сосудов, защищает печень, улучшает выработку желчи. Горячий чай повышает давление, холодный – понижает. Прекрасно освежает в жару.

Кроме напитка полезны и размоченные при его заваривании растения. Они содержат довольно много белка, в состав которого входят аминокислоты (из них – шесть незаменимых), а также полисахариды, в том числе пектин, который выводит токсины и тяжелые металлы.

Каркадэ можно пить с сахаром и без него. Заварить такой чай несложно. Нужно 2 ч. ложки высушенного гибискуса залить 250 мл воды, прокипятить в течение 3–5 мин и снять с огня. Напиток становится ярко-красным и приобретает очень приятный сладко-кислый вкус. Его можно употреблять и горячим, и холодным.

Шиповник – величайший кладезь витаминов. В нем содержится большое количество витамина С. Кроме того, есть В₁, В₂, РР, К, провитамин А, эфирные масла, магний, калий, кальций, железо, медь, фосфор, марганец. Напиток из шиповника чаще всего употребляется как лечебный при атеросклерозе, бронхите, гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях почек и мочевого пузыря, ревматизме и др. Но его можно использовать и как профилактическое, и как тонизирующее средство.

Способов приготовления напитков из шиповника довольно много. Ниже приведены несколько рецептов.

Витаминный напиток. На четыре порции нужно взять 4 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 2 ст. ложки сахара, 1 л воды и половинку лимона. Плоды надо раздробить, промыть, залить горячей водой, накрыть посуду крышкой и варить в течение 10 мин. После этого снять с огня и настаивать под крышкой в течение 4–6 ч. Готовый напиток нужно процедить, добавить в него лимонный сок и сахар и перемешать, чтобы сахар полностью растворился.

Напиток с черникой, облепихой и медом. Он особенно полезен тем, у кого нарушен обмен веществ, или тем, кто страдает сахарным диабетом. На 3 ст. ложки сухих плодов шиповника нужно взять 1 ст. ложку сушеной черники, 4 ст. ложки сока облепихи с сахаром,

3 ст. ложки меда и пять стаканов воды. Плоды шиповника надо измельчить, соединить с черникой, залить кипящей водой. Дать настояться около получаса, процедить, добавить облепиховый сок и мед. Все это тщательно перемешать и остудить.

Напиток с молоком. На один стакан свежих плодов шиповника берут пять стаканов молока и 3 ст. ложки меда. Шиповник нужно очистить от семян, залить водой и вымочить в течение 2–3 ч. После этого поставить на огонь и кипятить, пока плоды не станут мягкими. После этого их надо протереть через сито, добавить мед, залить молоком и тщательно перемешать.

Напиток с клюквенным и черносмородиновым соком. Нужно взять в равных пропорциях крепкий настой шиповника, клюквенный сок и сок черной смородины, добавить сахар по вкусу, перемешать, довести до кипения и сразу снять с огня. Готовый напиток надо слегка остудить.

Напиток из шиповникового сиропа с газированной водой и яичным белком. На 125 мл газированной воды – 1 лимон, 1 яичный белок, 1 ст. ложка сиропа из шиповника, 2 кубика пищевого льда. Белок нужно соединить с сиропом и лимонным соком, взбить, а затем развести водой. В бокал положите кубики льда.

Шиповниковый коктейль. Надо соединить 125 мл настоя шиповника и 125 мл кефира, добавить сахар по вкусу, быстро перемешать и сразу же подать.

Напиток с морковью и орехами. Для него понадобятся 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, две моркови, 10 грецких орехов, пять стаканов воды и 1 ст. ложка сахара. Морковь нужно вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Орехи – очистить, ядра раздробить. Плоды шиповника заливают водой, кипятят несколько минут, процеживают. Затем надо добавить сахар, морковь и орехи, перемешать.

Напиток с изюмом. На пять стаканов воды нужно взять 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника и 2 ст. ложки изюма без косточек. Плоды шиповника измельчают, заливают тремя стаканами кипящей воды и настаивают в течение 15–20 мин. После этого отвар процеживают через несколько слоев марли, выжимки заливают оставшейся водой, настаивают еще 15–20 мин и так же процеживают. Оба настоя соединяют, добавляют тщательно вымытый изюм.

Чай *матэ* – это так называемый этнический чай, национальный напиток бразильцев, аргентинцев и парагвайцев. В нем есть пантеиновая кислота, поддерживающая нужный уровень адреналина в крови, участвующая в восстановлении клеток, улучшающая память. Этот чай очень полезен для стимуляции работы мозга, укреплении нервной и эндокринной систем, для снижения веса. Надо учитывать, что он понижает давление и расширяет сосуды.

Ройбос – южноафриканское растение с длинными красными ветвями и листьями, похожими на иголки. Из них получается сладко-кислый оранжевый напиток, пахнущий сеном и обладающий сильным тонизирующим действием. Этот чай содержит много полезных веществ, является мощным антиоксидантом, в нем нет кофеина. Его называют напитком вечной молодости и здоровья. Он не только замедляет старение, он также снижает излишнюю возбудимость и раздражительность, мягко понижает давление, помогает при бессоннице, ослабляет спазмы желудка и колики, снимает кожный зуд, помогает при аллергии, экземе и астме, благотворно влияет на кожу и костную ткань. Заваривают его так же, как обычный чай, причем делать это можно многократно. Ройбос могут пить даже маленькие дети и беременные женщины.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.