



Н. И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ

**Уникальные
рецепты
для лечения
и профилактики
гипертонии,
болей в пояснице
и еще
149
заболеваний**

Николай Илларионович Даников

Целебный чай

*Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4442017
Даников Н. И. Целебный чай : Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-699-58946-3*

Аннотация

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников подробно описал наиболее распространенные виды чая, их целебные свойства, противопоказания к употреблению, собрал основные правила приготовления этого напитка, сервировки и подачи, чайные церемонии различных народов, рецепты витаминных, лечебных, цветочных чаев.

Здесь представлено большое количество рецептов напитков, которые не только скрасят вечер в кругу семьи, но и улучшат здоровье ваших близких.

Содержание

От автора	4
История чая	5
Разновидности чая	8
Изготовление чая	9
Классификация чая	10
По типу чайного растения	10
По происхождению	10
По продолжительности и способу окисления	11
Высокосортные цельнолистовые чаи	13
Среднесортные чаи	14
Низкосортные измельченные чаи	15
Расшифровка аббревиатур	16
Вид чая	16
Качественные характеристики	16
По добавкам	17
Цейлонский чай	21
Китайский чай	22
Сорта чая, общеизвестные в Китае	23
Биологически активные вещества чая	24
Целебные свойства чая	28
Экзотические чаи	34
Полезные свойства чая ПуЭр	34
Полезные свойства женьшеневого чая	35
Полезные свойства белого чая	35
Полезные свойства чая Ройбуш	35
Полезные свойства чая Мате	36
Полезные свойства чая Каркаде	36
Выбор чая	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Н. И. Даников

Целебный чай

С глубокой благодарностью моему сыну Дмитрию, который помогает мне в работе, посвящается

От автора

Широкое распространение во всем мире получил уникальнейший напиток – чай, который можно назвать напитком номер один для сотен миллионов людей.

Если вы любознательны, вам будет интересно узнать о происхождении, распространении и проникновении чая в культуру и быт народов, о прекрасных и возвышенных чайных церемониях, созданных ими.

Существует огромное количество рецептов приготовления чайного напитка. Вы любите чай с медом? А есть народы, которые готовят его с солью, молоком, маслом, топленым салом, добавляя еще муку и крупу! Вы познакомитесь с наиболее интересными, на мой взгляд, рецептами чайных напитков.

За несколько тысяч лет чай прошел путь от напитка императорских и королевских дворцов до любимого напитка миллионов – сейчас его пьют в десятках странах мира.

Чай – элитарный напиток не в плане узости круга людей, его употребляющих, а в плане понимания его сути и приобретения навыков приготовления. Однако, чтобы ощутить всю прелесть и богатство чайного вкуса, цвета и аромата, этому надо учиться. И перед вами откроется волшебный мир Чая – его вкус и аромат, тонкий, нежный или пряный. Вы сумеете различать все богатство его цветовой палитры – от густого, глубокого, как темный янтарь, или яркого и чистого желто-горячего, как луч солнечного света, до почти белого и прозрачного. И тогда чай, мастерски приготовленный, принесет вам то, за что его так высоко ценят и любят, – здоровье, одухотворенный покой и наслаждение.

В книге подробно описаны наиболее распространенные виды чая, их целебные свойства, противопоказания к употреблению чая, представлены основные правила приготовления чая, сервировки и подачи чая, чайные церемонии различных народов, рецепты витаминных, лечебных, цветочных чаев.

История чая

История чая уходит в глубокую древность. В Китае ему посвящали поэмы, стихи, считали, что эликсир молодости – это и есть чай. Вот строки из поэмы о чае: «...Первая чашка увлажняет губы; вторая уничтожает мое одиночество; третья исследует мои внутренности, чтобы найти в них пять тысяч томов странных знаков; четвертая чашка вызывает легкую испарину – все печали жизни уходят через поры; с пятой чашки я чувствую себя очищенным; шестая возносит меня в царство бессмертия...»

Китайцы много веков безраздельно владели секретом выращивания и заваривания чая, но постепенно чай стал известен и в других странах;

А. Беруни (X – XI века) впервые в своей книге «Сайданы» приводит сведения о целебных свойствах чая. По его описаниям родиной чая является Китай. Растение это срезают, сушат в четырехугольных сосудах и, когда нужно, приготавливают из него с горячей водой напиток и пьют. Напиток из него заменяет сложные лекарства, и в нем нет вредности сложных лекарств, в других напитках есть вредности, а он даже лучше по своей полезности. Чай устраняет вредные последствия вина, поэтому его возят в Тибетию, так как жители Тибета имеют обыкновение пить много вина, а для устранения вреда вина никакое лекарство не может быть полезнее чая. В отношении обработки чая А. Беруни пишет: «Листья чая, когда они свежие, складывают друг на друга, бьют и с горячей водой приготавливают из них напиток к завтраку и пьют. Напиток из него поглощает внутреннюю теплоту и очищает кровь».

Еще в той глубокой древности купля и продажа растения чая была запрещена всем, за исключением императора. Доходы от чая принадлежали только ему.

О том, как узнали о лечебных свойствах чая, А. Беруни приводит следующий рассказ: «Китайский император разгневался на одного из своих вельмож и приказал изгнать его из страны и оставить в горах. А тот был желт лицом и болезненный. Однажды он в крайнем истощении бродил по горам и вдруг натолкнулся на это растение и стал им питаться. За небольшой промежуток времени появились признаки выздоровления и улучшения цвета лица. Он продолжал делать это, и у него прибавилось силы и еще больше улучшился цвет лица. В это время один из приближенных императора проехал мимо этого человека, обратил внимание на его состояние, доложил о том императору и рассказал ему о перемене состояния и внешности того человека. Император удивился этому обстоятельству и приказал привезти без промедления его к себе. Когда император увидел его, то как внимательно ни присматривался, он не мог его узнать из-за большой перемены в его облике и спросил о его состоянии и причине выздоровления. Тот рассказал все, что произошло, и разъяснил свойства того растения. Когда свойства чая стали известны, его начали испытывать, пока не выявили все его полезности, и потом стали употреблять его в лекарствах».

Древние медики рекомендовали чай при лечении болезней органов пищеварительного тракта, печени, почек, инфекционных, кожных и ряда других заболеваний. В соответствии с древнекитайской медициной, «чай есть растение необыкновенно полезное: кто его употребляет, у того духовные способности будут чистые и свежие». «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не позволяет поселиться лени, облегчает и освежает тело, проясняет восприимчивость... Сладкий покой, который ты обретишь от употребления этого напитка, можно ощущать, но описать его невозможно... Пей медленно этот чудесный напиток, и ты почувствуешь себя в силах бороться с теми заботами, которые обыкновенно удручают нашу жизнь».

Муххамад Хусейн Шерази, автор старинной «Мудрости веков», писал:

«Основными местами произрастания чая являются Китай и Непал.

О происхождении чая, точнее о том, как люди узнали о свойствах чайного листа, существует несколько преданий.

Одно из них гласит, что группа людей прогуливалась на природе вдали от города. Они сварили себе еду и оставили ее, чтобы она немного остыла, накрыв сосуд с едой сорванными с растущих поблизости кустов несколькими веточками. Когда спустя некоторое время они пришли, чтобы пообедать, они увидели, что листочки с веток, которыми была накрыта еда, растворились в ней. Затем они обнаружили, что еда так сильно разварена и размягчена, как будто она варилась гораздо дольше, чем это было на самом деле. Они сообщили об этом знаатокам лечебных трав. Врачи после изучения свойств чайного листа установили, что листья с того куста действительно имеют замечательное свойство помогать перевариванию и усвоению пищи. Затем изучение свойств чая было продолжено и продолжается по сей день.

Имеется много разновидностей чайного куста и чайного листа. Есть сорт чая с белыми, белесыми листьями, есть сорт с зелеными листьями, а также с лиловыми (фиолетового цвета), с темными, темно-серыми и совсем темными (черными) листьями. Однако самый лучший сорт – с белесыми мелкими листьями, необыкновенно ароматный, листья его на ветках очень густо переплетены. После него по своим свойствам идет сорт с зелеными листьями, однако в них больше сушащего, высушивающего свойства (естества). Затем идет лиловый сорт, а самые слабые по своим свойствам – это темные (до черного цвета) сорта.

Первая его разновидность (с белесыми листьями) весьма редкая и имеет очень высокую ценность; ее не привозят на продажу, государи и правители тех областей дарят этот чай своим приближенным или преподносят монархам соседних стран как дорогой подарок.

Другие сорта чая произрастают в большом количестве, на больших площадях, особенно темно-зеленые и темные (до черного цвета) сорта, этих последних сортов очень много, и они дешевы.

Приготавливают чай для питья разными способами, в некоторых местах его кипятят и пьют отвар. Христиане же чайные листья не кипятят, так как считают, что отвар чая и сами отваренные листья вредны и имеют плохие вкусовые качества; поэтому они приготавливают его следующим образом: хорошо прокипятят воду, затем бросают сухой чай в специальный фарфоровый сосуд и сверху него наливают свежий, с огня кипяток. При этом в зависимости от сорта чая количество его для заварки берется разное – для высших сортов меньшее количество, для низших – большее. Точно так же в зависимости от сорта чая после заваривания чая его оставляют для настаивания на различные промежутки времени – от нескольких минут до получаса, с тем чтобы сила, вкус, запах и цвет чайного листа полностью перешли в воду. Затем разливают чай в пиалы (чашки) так, чтобы был один настой и не было листьев и осадка. Поскольку настой чая имеет несколько терпкий и горьковатый вкус, для исправления его добавляют набота (особым способом приготовленный кристаллический сахар) и делают его немного сладким, а также в большинстве случаев добавляют молока, которое они предварительно вскипятят. Затем они пьют чай – не слишком горячий.

Естество чая горячее до последней ступени второй степени и сухое в середине второй степени. Высшие сорта горячие в третьей степени, некоторые, однако, считают естество чая холодным по причине того, что он утоляет жажду и уменьшает разгоряченность организма, а также его воспаленность, а также ввиду того, чай устраняет вред от вина. Но это все безосновательные соображения, потому что указанные выше действия чая имеют место ввиду свойства чая разрезать, размельчать лимфу и густые и вязкие материи, а также острые воспаляющие и причиняющие жажду вещества и устранять жидкости, происходящие от вина.

Свойства чая: укрепляет силы организма и дух, возбуждает, укрепляет, повышает настроение. Укрепляет желудок и половую способность у людей с холодной натурой.

Чай разжижает и размельчает материи, открывает, доводит материи до созревания, действуя при этом мягко, без остроты и резкости, вызывает отделение пота, гонит мочу, утоляет

ложную жажду и успокаивает головную боль, происходящую от холода, а также воспаленность желудка, отрыжку от густых испарений. Очищает кровь и цвет лица, доводит лекарственные вещества до глубин организма, очищает желудок и мозг, устраняет плохой запах во рту, а также запах вина, чеснока и лука. Успокаивает сердцебиение, хорошо действует при заболеваниях сердца, улучшает и расширяет дыхание. Устраняет или умеряет печаль, озабоченность и угнетенное состояние духа. Полезен при желтухе, водянке, при болезнях, возникающих от закупорок, – при геморрое и задержании мочи и при истечении мочи по каплям, происходящем от холода, при слабости почек. Все эти действия оказывают употребление самого одного чая, однако иногда к нему добавляют и другие средства: лекарственные вещества и специи соответственно их назначению.

Примочки из отваренных листьев чая применяются при твердых опухолях, а также для успокоения боли при геморрое. Припарки из них вызывают выделение пота и действуют усыпляюще.

Горечь и терпкость, присущие чаю, значительно уменьшаются при вышеописанном способе его приготовления путем настоя. Если довести до кипения или совсем слегка вскипятить заварку чая в воде вместе с наботом и молоком, то его горечь и терпкость также или удаляются, или сильно уменьшаются. Поэтому сладости и молоко считают средствами, устраняющими отрицательные свойства чая. Пить чай без сладостей не рекомендуется, так как считается, что это вредно. Точно так же вредно пить чай натошак – это может стать причиной горячих, острых болезней, особенно у людей с горячей натурой. Однако для тех людей, в желудке у которых скапливается много густых и вязких материй и которые чувствуют тяжесть и их одолевает отрыжка, – для таких людей питье чая натошак безусловно полезно. Пить чай сильно горячим также считается вредным, особенно в жаркое время года и людям с горячей натурой и молодым людям. Но сразу после еды питье горячего, а лучше не очень горячего чая, служит быстрому перевариванию пищи. Поэтому христиане пьют чай утром после завтрака и вечером после ужина для лучшего усвоения пищи.

А лучший способ приготовления и употребления чая – это способ, которым пользуются христиане и который описан выше.

Кроме того, применяют различные средства для того, чтобы от чая не было никакого вреда. Так, для людей с горячей натурой употребление молока, а для людей с холодной натурой – употребление его с гвоздикой, бадьяном, имбирем, корицей».

В XVI веке о чае узнали португальцы, позднее голландцы, затем французы. Постепенно чайные открывались во всех европейских столицах. Чай привозили из Китая, Индии, поэтому он был доступен много лет только богатым и знатным.

Интересна история чая в России. Точно установлено, что мы познакомились с напитком через монголов, узнали его довольно поздно – в XVI – XVII веках. Посол русского царя Михаила Федоровича (1596 – 1645) в Западной Монголии – Василий Тюменец, любознательный и предприимчивый, первым из русских попробовал «питье красное с неведомо какими листьями». Напиток произвел на молодого посла большое впечатление, и он сделал все, чтобы через посольство монголов чай направили русскому царю. Так первые четыре пуда чая, расфасованные в маленькие пакетики, попали в Россию.

Разновидности чая

Сырьем для изготовления чая являются листья чайного куста, который выращивают в массовом количестве на специальных плантациях. Для произрастания этого растения необходим теплый климат с достаточным количеством влаги, не застаивающейся у корней. Большинство чайных плантаций располагается на горных склонах в районах с тропическим или субтропическим климатом. В Китае, Индии и Африке, где производится наибольшая доля чая, сбор проводится до четырех раз в год. Наиболее ценятся чаи первых двух урожаев. Северная граница территории, на которой выращивание чая экономически оправданно, проходит приблизительно на широте Грузии и Краснодарского края России. В более высоких широтах чайный куст еще может произрастать, но культивировать его в целях заготовки чая убыточно.

Листья чая собираются и сортируются вручную: для чаев наиболее высокой сортности (и стоимости) используются нераспустившиеся почки и самые молодые листья, лишь первая-вторая флеш (первая-вторая группа листьев на побеге, считая от конца); более «грубые» чаи делают из зрелых листьев. Труд сборщиков достаточно тяжелый и монотонный: соотношение массы готового черного чая и сырого листа – около 1/4, т. е. на изготовление килограмма чая требуется собрать четыре килограмма листа. Норма выработки для сборщиков составляет 30 – 35 кг листа в день, при том что необходимо соблюдать стандарты качества и брать с кустов только нужные листья. Сырье для высокосортных чаев часто растет на небольших плантациях (площадью около 0,5 га), располагающихся разрозненно на горных склонах, так что к сборке листа добавляется необходимость перехода с одной плантации на другую. Современные промышленные плантации делают, как правило, достаточно крупными, чтобы обеспечить непрерывность сборки и поднять производительность, собранный на этих плантациях лист идет на чай массового производства.

Необходимость ручной сборки ограничивает возможности культивирования чая: оно имеет смысл только в регионах с достаточно высокой продуктивностью и достаточно низкой стоимостью ручного труда сборщиков. Неоднократно делались попытки механизировать сборку и сортировку чайного листа, в частности, в СССР еще в 1958 году был создан механизированный чаеуборочный агрегат, однако технология механизированной сборки до сих пор не доработана: собранный комбайнами лист имеет слишком низкое качество, главным образом за счет большого количества посторонних включений (побеги, засохшие листья, посторонний мусор и т.д.), так что используется он либо для производства самого низкосортного чая, либо в фармацевтической промышленности, для последующей переработки с целью выделения кофеина и других содержащихся в чае веществ.

Изготовление чая

Изготовление чая из листа чайного куста обычно включает в себя следующие шаги:

- вяление листа при температуре 32 – 40°C в течение 4 – 8 ч., при котором чайный лист теряет часть влаги и размягчается;
- неоднократное скручивание вручную или на роллерах, при котором выделяется часть сока;
- ферментативное окисление, обычно называемое ферментацией, позволяющее содержащемуся в листе крахмалу распасться на сахара, а хлорофиллу – на дубильные вещества;
- сушку при температуре 90 – 95°C для черного чая и 105°C для зеленого чая, прекращающую окисление и снижающую влажность чая до 3 – 5%;
- резку (кроме цельнолистных чаев);
- сортировку по размеру чаинок;
- возможную дополнительную обработку и внесение добавок;
- упаковку.

Классификация чая

По типу чайного растения

Китайская разновидность: китайский (например, юньнаньский чай, улун и др.), японский (сэнтя), дарджилинг, формозский, вьетнамский, индонезийский, грузинский и др.

Ассамская разновидность: индийский (ассамский и др.), цейлонский, кенийский, угандийский и др.

– Камбоджийская разновидность, естественный гибрид вышеуказанных: выращивается в некоторых районах Индокитая.

По происхождению

Китайский. Китай удерживает более четверти мирового объема производства чая. Китай производит зеленый и черный чай, кроме того, это единственная страна, производящая белые и желтые чаи, а также улуны и пуэры. Весь китайский чай вырабатывается из китайской разновидности чайного куста. Все китайские чаи – листовые, резка листа не применяется. Производится большое количество ароматизированных сортов чая.

Индийский. Индия – второй в мире производитель чая. Основная масса производимого чая – черный, вырабатываемый из ассамской разновидности чайного растения. Индийский чай характеризуется более сильным, выраженным вкусом, но худшим ароматом, по сравнению с китайскими черными чаями. Большинство индийских чаев выпускаются резаными (broken) или гранулированными (СТС). Для достижения стабильности вкусовых показателей широко применяется купажирование чая – торговый сорт представляет собой смесь из 10 – 20 чаев разной сортности. Элитный сорт индийского чая – дарджилинг – вырабатывается из китайской разновидности чайного растения, произрастающего на высокогорных плантациях в предгорьях Гималаев; по методам выращивания, сборки и приготовления он ближе к китайским чаям. Собственное потребление чая (исключительно черного) в Индии невелико, чаепроизводство ориентировано на экспорт. В небольших объемах производится зеленый чай, большей частью, невысокого качества, идущий на экспорт в соседние государства.

Цейлонский. Производитель – Шри-Ланка, доля в мировом объеме производства – около 9 – 10%. Производится черный и зеленый чай, культивируется только ассамская разновидность чайного растения. Наилучшее качество имеет, как считается, чай с высокогорных плантаций южной части острова (высота 2000 м над уровнем моря и выше). Чаи с прочих плантаций – средние по качеству. Как и в Индии, широко выпускается резаный и гранулированный чай.

Японский. Япония производит исключительно зеленый чай из китайской разновидности чайного куста. Основная часть производимого чая потребляется внутри страны, несколько известных сортов экспортируются, в том числе в Европу и США.

Индокитай. Основные производители – Вьетнам и Индонезия. Производятся как черные, так и зеленые чаи, из всех видов чайного растения (в разных регионах культивируются китайская, ассамская и камбоджийская разновидности). Меньшие объемы производства в других странах этого региона. Как и в Китае, черный чай производится главным образом на экспорт.

Африканский. Наибольший объем производства – в Кении, также чай производится в Уганде, Бурунди, Камеруне, Малави, Мавритании, Мозамбике, Руанде, ЮАР, Заире, Зим-

бабве. Все африканские производители чая – бывшие английские колонии, где производство чая было организовано в XIX веке. Африканские чаи – только черные, резаные, среднего и низкого качества, с хорошей экстрактивностью и резким вкусом. Европейский потребитель встречается с ними, главным образом, в составе купажированных чаев, где они смешиваются с индийским и/или цейлонским.

Турецкий. Исключительно черный чай, резаный, большей частью среднего или низкого качества, с плохой экстрактивностью, требующий для приготовления напитка не заваривания, а кипячения или выдержки на водяной бане. В России известен главным образом по непродолжительному периоду массовых закупок этого чая в конце 1980-х годов. В настоящее время в чистом виде на российском рынке не встречается.

Российский. Краснодарский чай.

Прочие. Помимо упомянутых, чай производится еще в нескольких десятках государств, как правило, в небольших объемах и практически только для внутреннего потребления. Номенклатура и качество этих чаев могут сильно различаться, на российском рынке они практически не представлены.

По продолжительности и способу окисления

Внешний вид, аромат, вкус настоя и прочие характеристики чая в значительной степени определяются тем, насколько долго и в каком режиме проводится ферментативное окисление чайного листа перед окончательной сушкой. Классификация чаев по степени окисления неоднозначна, так как китайская терминология несколько отличается от той, которая применяется в Европе и Америке.

Выделяются две «полярные» категории чая в зависимости от степени окисления.

Зеленый чай — неокисленный или слабо окисленный (наименование «зеленый» он имеет во всех классификациях). Листья предварительно фиксируются паром температуры 170 – 180°C (необязательно); окисление либо вообще не проводится, либо продолжается не более двух дней, после чего принудительно прекращается нагревом: (традиционно в горшках, как принято в Китае или под паром, как принято в Японии). Чай оказывается окислен на 3 – 12%.

В сухом виде имеет зеленый цвет (от салатного до темно-зеленого, в зависимости от особенностей изготовления), настой – неяркого желтоватого или зеленоватого цвета, в аромате отчетливо выделяется «травяная» нота (может быть похож на запах сухого сена), вкус терпкий, может быть чуть сладковатым (но не горьким – горчат только низкокачественные или неправильно заваренные, в частности перестоявшие зеленые чаи).

Черный чай — сильно окисленный (наименование «черный» – европейское, применяется также в Америке, Индии и Шри-Ланке. В Китае и других странах Юго-Восточной Азии такой чай называется «красным»). Листья проходят длительное окисление, от двух недель до месяца (существуют укороченные процессы, когда чай окисляется в процессе других технологических операций, но они дают продукт худшего качества из-за сложностей контроля за процессом). Лист окисляется почти полностью (на 80%).

В сухом виде имеет темно-коричневый или почти черный цвет. Настой – от оранжевого до темно-красного. В аромате могут выделяться цветочные или медовые нотки, вкус характерный, терпкий, не горчит.

Прочие чаи находятся по степени окисления между черным и зеленым, либо выделяются какими-то технологическими особенностями приготовления. Все нижеперечисленные виды чаев производятся в основном в Китае или на Тайване.

Белый чай — чай из типсов (нераспустившихся чайных почек) и молодых листьев, прошедший минимальное количество стадий обработки в процессе производства, обычно

только завяливание и сушку. Несмотря на название, белый чай имеет более высокую степень окисления (до 12%), чем большинство зеленых чаев. Среди белых чаев есть чисто типсовые и приготавливаемые из смеси типсов и листов. В сухом виде имеет светлый, желтоватый цвет. Поскольку листья не подвергаются скручиванию, чаинки достаточно крупные и легкие, в воде они быстро раскрываются. Настой желто-зеленоватый, более темный, чем настой зеленых чаев (из-за более высокой степени окисления). Настой имеет цветочный аромат, сладковатый вкус и оставляет приятное, сладковатое послевкусие. Белый чай очень чувствителен к режиму заваривания.

Желтый чай — окисляется на 3 – 12%, почти как зеленый, но перед сушкой проходит процедуру закрытого «томления». Считаются элитными, некоторые сорта желтых чаев ранее производились исключительно для императорского двора и были запрещены к вывозу из Китая.

Улун, в России встречается наименование «красный чай», в Китае его иногда называют «бирюзовым» или «сине-зеленым») – окисление продолжается от двух до трех дней, достигая 30 – 70%. Внешний вид и характеристики улунов сильно зависят от технологии и конкретной степени окисления, но все улуны имеют характерный вкус, который не позволяет спутать их с какими-то другими видами чаев.

Пуэр. Изготавливается как из почек, так и из зрелых листьев, со старых деревьев. По способу приготовления делится на **Шу Пуэр** (искусственно состаренный, приготовленный) и **Шэн Пуэр** (сырой, зеленый). Первоначально доводится до состояния зеленого чая, после чего проходит ферментацию. Естественное старение проводится в течение нескольких лет без дополнительной обработки (иногда называется «вылеживанием»), искусственное – методом ускорения ферментации в условиях повышенной температуры и влажности. В отличие от других типов чаев пуэр не только окисляется, но и ферментируется в точном смысле этого слова. Степень окисления шу пуэров постоянна, она определяется сортом и технологией и обычно довольно высока (не ниже, чем у улунов). Окисление шэн пуэров меняется с возрастом, и если «молодой» пуэр окислен всего на несколько процентов, то «старый» может быть окислен на несколько десятков процентов. Один и тот же чай по мере старения дает настой существенно разного вида, аромата и вкуса.

Высокосортные цельнолистовые чай

Ти́псовый чай. Международная маркировка – **Т** (Tippy). Из нераспустившихся чайных почек (типсов, англ. tips). Чистый типсовый чай очень редок и дорог.

Пекой, он же **ба́йховый чай**. Международная маркировка – **Р** (Pekoe). Чай из типсов и самых молодых листьев (как правило, первых двух листков).

Слово рекое происходит от тайваньского слова пе́к-хо (бай хао), – «белый пух». Отсюда и русское слово «байховый». Таким образом, «пекой» – это чай из почек и листьев, на которых есть эти ворсинки.

Оранж. Общее название для высококлассных цельнолистовых чаев, изготавливаемых только из цельных скрученных листьев, как правило – самых молодых. Международная маркировка – **О** (Orange).

Слово orange не имеет отношения ни к апельсинам, ни к оранжевому цвету. Это английская калька с названия династии принцев Оранских (нидерл. Prins van Oranje), наследственных штатгальтеров, а затем королей Нидерландов. Голландцы в XVI веке были крупнейшими поставщиками чая, а лучшие сорта чая шли ко двору штатгальтеров. Таким образом, «оранж» – «чай, поставляемый ко двору», «чай, достойный принца Оранского».

Оранж Пекой. Международная маркировка – **ОР** (Orange Pekoe). Общее название смесей чаев, соответствующих одновременно классам «пеко» и «оранж». Обычный Orange Pekoe не содержит чайных почек (типсов). Оранж пекой же с добавлением типсов считается более высококлассным и подразделяется на следующие категории:

FOP (Flowery Orange Pekoe). Верхнелистовой чай (берется только ближайший к почке лист) с добавлением типсов.

GFOP (Golden Flowery Orange Pekoe). Отличается от FOP более высоким содержанием типсов.

TGFOP (Tippy Golden Flowery Orange Pekoe). Содержит еще больше типсов, чем в GFOP.

FTGFOP (Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe). Почти чисто типсовый чай с небольшим количеством чайного листа. Отличается сильным ароматом.

SFTGFOP (Super Fine Tippy Golden Flowery Orange Pekoe). Отличается от FTGFOP еще большим качеством и дороговизной.

Среднесортные чай

Чай из ломаных или резаных листьев. Ломаные листья могут образовываться в процессе отхода производства цельнолистого чая либо быть измельчены (резаны) специально. Чай из ломаных листьев отличается более высокой экстрактивностью, т.е. он заваривается быстрее, а настой получается более крепким и терпким, но с худшим ароматом и менее тонким вкусом.

Классификация ломаных чаев аналогична классификации цельнолистных; международная маркировка образуется добавлением буквы В (Broken) в начале маркировки соответствующего цельнолистого класса:

BP – брокен (резаный) пекой (Broken Pekoe).

BOP – брокен оранж пекой (Broken Orange Pekoe). Брокен оранж пекой подразделяется на классы, аналогичные оранж пекой:

BFOF (Broken Flowery Orange Pekoe).

BGFOP (Broken Golden Flowery Orange Pekoe).

BTGFOP (Broken Tippy Golden Flowery Orange Pekoe).

BFTGFOP (Broken Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe).

BFOPF (F.B.O.P.F.) – стандарт среднелистового чая, сочетающий крепость и сильный аромат. F в конце означает мелкорезаный.

BFTOP (T.F.B.O.P.) – стандарт листового чая с большим содержанием типсов, сочетающего крепость и сильный аромат.

BOP1 (B.O.P.1) – стандарт длиннолистого чая, дающего отчетливый яркий вкус.

BGOP (G.B.O.P.) – стандарт высокосортного листового чая с крепким и ярким характером.

Низкосортные измельченные чай

Чаи из листьев, специально измельченных, а также из отходов чайного производства, образующихся при сортировке или просеивании.

Гранулированный чай. Международная маркировка – СТС – чай, листья которого после окисления пропускаются через вращающиеся валки с мелкими зубцами, которые режут и скручивают их. Этот метод нарезки дает меньше отходов, чем традиционный. В качестве сырья используются не только первые два-три листа, но четвертый и пятый листья. Чай СТС заваривается крепче и имеет более терпкий вкус и яркий цвет, но менее богатый аромат, чем листовые чаи. Метод применяется в основном в Индии и на Цейлоне. Объем производства гранулированного чая очень велик – в 1997 году 87,9% от общего объема готовой продукции ведущих чаепроизводителей мира составляли чаи СТС.

Чай в пакетиках. Состоит в основном из чайной крошки и пыли, заключенных в пакетики из фильтровальной бумаги, иногда ткани. Бывает как черным, так и зеленым. Популярен в США и Европе. Может подразделяться на классы, аналогичные брокен оранж пекой, в случае изготовления из соответствующего сырья.

Зеленый или черный кирпичный чай, изготавливаемый из старых листьев, подрезного материала и даже веток, путем прессования, облицованный сравнительно высококачественным чайным материалом. Содержание облицовочного материала должно быть не меньше 25%, общее содержание чайных листьев – не менее 75%. Отличается ярко выраженным терпким вкусом с табачным оттенком и слабым ароматом, может долго храниться. Популярен в Центральной и Северо-Восточной Азии.

Черный плиточный чай, изготавливаемый из чайной крошки и пыли прессованием с предварительной обжаркой и пропариванием при температуре 95 – 100°C. Отличается высокой экстрактивностью. Популярен в Поволжье, Казахстане, Приаралье, Сибири и на Крайнем Севере.

Растворимый чай, представляющий собой порошок из тем или иным способом дегидратированного заваренного чая. Его слабый букет обычно восполняется ароматизацией.

Расшифровка аббревиатур

Вид чая

F. (Flowery, «флавери», близкий к цветам) в начале или перед O.P. – чай из листьев, растущих рядом с почкой нового листка, и почек, дающих сильный аромат.

S. (Sushong, Souchong, сорт чая) в начале – нижние старые листья, придающие чайному букету специфический оттенок.

D. (Dust, «даст», пыль) чайная пыль, крошка, применяющаяся для производства паке-тированного чая низкого качества.

Качественные характеристики

G. (Golden, «голден», золотой) – смесь листьев лучших, «золотых» сортов.

S. (Special, «спешл», специальный) в конце – отборный чай, который является эксклюзивным по каким-либо характеристикам.

Long Leaf (Long Leaf, «лонг лиф», длинный лист) – длиннолистовой чай.

F. или **Fngs** (Fannings, «фаннингз», веерность) в конце – «фаннингз», мелкая высебка высококачественного чая, особенно хорошо заваривается, применяется в производстве паке-тированного чая высшего качества. Например, B.O.P.F.

1 и **2** – «показатели сорта чая. Чай с маркировкой 1 более высокого класса, чем чай без цифровой маркировки. Цифры указывают также на размер чайного листа».

По добавкам

Существует множество сортов ароматизированного чая и чая с добавками – цветочными, фруктовыми и другими. Аромат может придаваться чаю прямым добавлением цветов, сушеных ягод или фруктов, внесением натуральных или искусственных эфирных масел, а также выдерживанием чая в контакте с ароматическими добавками (при этом они отделены от чая бумагой или тканью, но передают ему свой аромат, поскольку чай легко впитывает посторонние запахи).

Самые распространенные сорта ароматизированного чая:

«Эрл Грей» с ароматом бергамота;

- жасминовый чай с цветками жасмина;
- чай с ароматом лимона, известный на Западе как «русский чай»;
- туарежский чай с мятой.

Кроме вышеперечисленных, для ароматизации чая часто используют цветки лотоса, пиона, розы (или розовое масло, или его заменитель), вишню, цедру апельсина, землянику, искусственные ароматизаторы с запахом сливок.

Индийский чай

Чай в Индии начали выращивать относительно недавно – во второй половине XIX века. Однако в предгорьях Гималаев на севере и северо-востоке страны чайные деревья росли и до прихода англичан. Много веков чай там не культивировался, а только собирался с дикорастущих деревьев. Существует легенда, как некие английские торговцы украли в Китае несколько кустов чая и посадили их в равнинной части Индии, к тому времени захваченной и колонизированной Англией. С тех нескольких кустиков и пошло выращивание чая в Индии и Цейлоне. Было это в 30-е годы XIX века. После первого успешного опыта в 1863 году Восточно-Индийская компания завезла в Индию большую партию ростков, и через 10 лет упорного труда чайные плантации дали первый урожай. Успех породил сразу несколько компаний, многие из которых до сих пор продают чай и известны во всем мире.

Высокосортный чай в Индии растет на склонах гор, которые бывают очень крутыми (до 70°). Плантации располжены на террасах, которые кольцами опоясывают склоны гор. Собирают чай исключительно женщины и только вручную. Происходит это, как правило, на рассвете. Производители стараются изготавливать чай наивысшего сорта, то есть листовой скрученный чай, без ломаных листьев.

В Индии существуют три основные области произрастания высокосортного чая: Дарджилинг, Нилгири и Ассам. На сегодняшний день Индия является вторым производителем качественного красного чая и первым – средних и низкосортных «массовых» чаев класса СТС, но довольно большбья часть этого «простого» чая остается в стране – индусы очень любят пить чай. Совсем другое дело – Шри-Ланка (Цейлон). Хотя эти страны – близкие соседи, но местные жители практически не пьют чай, и весь цейлонский урожай отправляется на экспорт. Разделение чая на южноиндийский и североиндийский существует до сих пор, и в последнее время становится отчетливее. Это касается «чистых», некупажированных чаев. Однако эти критерии принято применять и к обычным чаям или их купажам в пределах одного региона.

Нилгири – один из крупнейших чайных регионов Индии, расположенный на юге страны у подножия Голубых гор. Предгорья с плантациями чая начинаются достаточно высоко (1500 – 1800 м). Они окружены снежными вершинами гор и буйно растущими джунглями. Уже в 1840 году здесь были посажены первые чайные саженцы, которые благодаря хорошим для них климатическим условиям прекрасно прижились и были положены в основу будущих плантаций. Нилгири занимает второе место в Индии по объему произ-

водства красного чая. Связано это с особенностями климата – частые муссонные дожди, высокая среднегодовая температура позволяют расти чаю весь год. Собирают чай в Нилгири два раза в году: весной (апрель – май) и осенью (сентябрь – декабрь). **Лучшим считается весенний сбор.** Чай из Нилгири дает яркий настой, мягкий вкус и свежий лимонный аромат. Он плохо переносит хранение, поэтому лучше пить свежесобранный чай.

Главным чайным регионом Индии является Ассам, в котором производится больше половины всего индийского чая. Здесь есть высокогорные плантации, выращивающие элитный, «чистый» чай, есть и простые равнинные, чай из которых входит во множество блендов (купажей). Ассам граничит с Китаем, Бутаном, Бирмой и Бангладеш. Он находится в одном из самых красивых мест мира и по всем параметрам является одним из лучших мест для выращивания красного чая. Условно Ассам делится на Верхний (Северный) и Нижний. **Основные элитные «чистые» сорта чая производят в Верхнем Ассаме.** Здесь климатические условия и особенно количество осадков создают парниковый эффект, который благотворно влияет на качество чайного листа. Первые весенние сборы дают чай среднего качества, основной сбор чая идет в июле – сентябре. Самые многочисленные плантации Ассама – равнинные. Здесь производится основной, массовый чай сорта СТС (средне- и мелколистовой). Чай из Ассама обладает значительной крепостью, темным настоем, густым и полным ароматом и терпким вкусом.

К западу от Ассама лежит область Даржилинг – самый знаменитый чайный регион Индии, в котором производят элитные сорта красного чая. Даржилинг граничит с Китаем и Бутаном. Эта область расположена в гористой местности вблизи Гималаев. Чайные плантации находятся на высоте 2000 м над уровнем моря на площади в 20 тыс. га. Особый микроклимат региона идеален для выращивания нежных и ароматных чаев. **Красные чаи Даржилинга считаются одними из самых нежных и ароматных чаев в мире, соперничая с лучшими китайскими сортами, а в некоторых случаях и превосходя их.** Неповторимый вкус чая из Даржилинга нельзя воспроизвести ни на одной чайной плантации мира, поэтому он так высоко ценится любителями чая за свои уникальные вкусовые качества. Лучший чай растет в самой холодной части местности на высоте 2600 м. Именно здесь растут китайские разновидности чайного куста, устойчивые к холоду. Цвет чаинок в этом чае – темно-бордовый с зеленым отливом. **Самый качественный и соответственно дорогой сбор – апрельский.** Он имеет нежный медовый вкус с ароматом розы – опьяняющее сочетание. Этот чай продается с аукционов, и цены на него в несколько раз превышают последующие сборы с тех же плантаций. Второй сбор не менее интересен и ценится знатоками иногда выше первого. Он имеет более насыщенный, но свежий и легкий аромат и фруктовый вкус. Третий (осенний) сбор дает более насыщенный настой и менее изысканный аромат.

Большая часть индийского чая – это смеси (или купажи). Различные фирмы делают купаж для одной большой партии чая, которая затем расфасовывается и отправляется потребителям. Естественно, состав купажей время от времени меняется, поэтому существует такая практика, как проба чая. Здесь, как и в выборе вина, необходима дегустация, а затем закупка необходимого количества именно той партии, вкус которой наиболее понравился. Есть фирмы (главным образом английские), которые имеют собственных титестеров на чайных фабриках Индии, задача которых проследить за качеством и стабильным вкусом чая независимо от урожая. Для этого отбирают чай с нескольких плантаций и делают пробные купажи, наилучший из которых и становится образцом для партии. **Всего четыре сорта индийского чая продаются «чистыми», т.е. без добавления чая других сортов.**

Даржилинг (Darjeeling Tea) является самым дорогим чаем в мире (чай первого сбора). Найти такой чай в свободной продаже практически невозможно, так как он производится небольшими партиями и продается с аукционов. Если кто-либо пытается продать чай под таким названием с указанием, что это даржилинг без примесей, то скорее всего это мошен-

ник. Большая часть даржилингов, попадающих в Россию, – это всего лишь купажи третьего сбора с меньшей долей знаменитого чая. Иногда можно встретить и дарджилинг второго сбора. Это могут быть упаковки известных «дорогих» английских марок. Цена за 100 г такого чая будет от 1000 р. за 100-граммовую баночку. Настоящий дарджилинг имеет яркие и светлые тона настоя, миндально-цветочный аромат с медовой ноткой, без специфической крепости или терпкости соседнего Ассамы. Чай дарджилинг относится к «дневным» сортам и пьется в течение дня без добавления молока и сахара.

Ассамский чай (Assam Tea) – насыщенный, с полным богатым вкусом, более темным настоем и некоторым «солодовым» оттенком во вкусе. Ассамские чаи более терпкие, чем даржилинги, и имеют яркий, почти оранжевый или красноватый настой. Чистый, не смешанный ассам довольно редок; в основном этот чай используется в смесях (Irish Breakfast и подобных «утренних» чаях).

Нилгири (Nilgiri Tea) – это южноиндийский чай, напоминающий скорее высококачественный цейлонский, нежели северо-индийский. Он может продаваться и как «чистый нилгири», но в основном используется в купажах или как основа для более качественных «миксов».

Сиккимский чай (Sikkim Tea) – это новый сорт, появившийся в конце 1980-х годов, но уже завоевавший позиции на рынке чая. Это вкусный и нежный чай, напоминающий даржилинги по вкусу и ассамские чаи по аромату. Можно сказать, что он занимает промежуточное положение между этими двумя титанами и достоин внимания хотя бы потому, что название пока «не раскрыто» и цены на этот чай невысоки.

Основные виды индийского чая: листовой (крупно- и среднелистовой), порошковый (в пакетиках), гранулированный (СТС) и прессованный. Листовой чай выращивается в основном в Дарджилинге и Ассаме. Гранулированные чаи пользуются популярностью в самой Индии, где распространился трансформированный английский способ питья чая с молоком.

Способ заваривания чая зависит от его вида и сорта. Индийский чай можно заваривать несколькими способами. **По-китайски:** больше заварки и меньше времени заваривания; **по-английски:** 1 ч. л. заварки на одну чашку (250 мл) + 1 ч. л. «на чайник» и долгое (3 – 5 минут) заваривание; **по-индийски:** очень крепкий чай, горячее молоко и много сахара. Все три способа имеют свои неповторимые особенности, и каждый способ хорош для своего типа чая.

Китайский способ подходит для любого индийского чая, но лучше всего он раскрывает ароматы нежных высокогорных цельнолистовых сортов, например, чаи Дарджилинга. Для объема чайничка в 250 – 350 мл нужно взять около 2 ст. л. чая. В предварительно хорошо прогретый чайник (лучше фарфоровый) засыпьте сухую заварку и дайте ей потомиться в тепле пару минут. Можно немножко встряхивать чайничек, чтобы чаинки смогли прилипнуть к стенкам и прогреться. Идеальная температура воды для нежных даржилингов должна быть в пределах 75°C. Для фиксации температуры воспользуйтесь термосом со стеклянной колбой. На чайничек объемом 250 мл должно хватить литра воды. Налейте воду в заварной чайник и почти сразу, не спеша, начинайте сливать чай в отдельную емкость-кувшинчик (у китайцев он называется ча-хай). Это делается для того, чтобы слабо заваренный чай в начале и терпкий в конце заваривания смешались, и в чашке каждого из пьющих был одинаковый по крепости напиток. После первой порции повторите заваривание и снова сразу выливайте чай без настаивания. Третий раз можно выждать 20 – 40 секунд, четвертый – минуту-полторы, пятый – 2 минуты или более. Больше пяти заварок индийские чаи не выдерживают. Недорогие сорта выдерживают максимум три заварки, а то и две.

Английский способ заключается в том, что небольшое количество чая настаивают долго. Возьмите подходящий по объему чайник из расчета 200 мл на каждого участника

чаепития. То есть если чай пьют четверо, то нужно взять заварной чайник объемом 700 – 1000 мл. Прогрейте его хорошенько – он должен быть горячим от доньшка до крышечки. Засыпьте чай из расчета: 1 ч. л. на одну чашку и добавьте еще одну ложечку на общий объем чайника, если он больше 500 мл. Заварите водой не горячее 85°C для нежных листовых или 90 – 95°C для среднелистовых или ломаных чаев. Настаивайте 3 – 4 минуты, если это дарджилинг или другой высокогорный сорт, или 4 – 5 минут, если это равнинный ломаный или более низкого качества или если вы хотите получить более терпкий чай. Разлейте напиток по чашкам, не разбавляя его водой. Сразу после того, как первая порция чая налита, долейте еще горячей воды в заварной чайник. По прошествии еще 5 минут можно разлить вторую порцию. В этом способе не принято заваривать чай более двух раз. Если вы желаете пить чай, как это любят в Англии, с молоком или сливками, то влейте сливки в чашки до чая, предварительно слегка подогрев.

Заваривание **по-индийски** заключается в очень интенсивном заваривании (обычно берется мелколистовой или гранулированный чай). Готовый чай смешивают с молоком, добавляют много сахара и переливают из стакана в стакан с большой высоты для появления обильной пены. Этот очень густой напиток приятного цвета трудно назвать чаем, однако индусы его очень любят и пьют в больших количествах. Такой способ отдаленно напоминает приготовление знаменитой масалы – крепкого чая с молоком и специями. Но масала – это скорее блюдо с чаем в составе, чем просто чай.

Цейлонский чай

Цейлонский чай тоже можно отнести к «индийскому». Этот остров, близко расположенный к Индии, производит столько же чая, сколько и материковые плантации, а то и больше. Выращивать чай на Цейлоне начали случайно. До 60-х годов XIX века на Цейлоне имелись лишь кофейные плантации, но из-за внезапной болезни большинство кофейных деревьев погибло, и наступила эра чая. В 1867 году была заложена первая чайная плантация на Цейлоне. А в 1890 году на Цейлоне оказался сэр Томас Липтон, который основал собственные чайные плантации и заводы по его переработке, ориентированные на нужды английских потребителей. Чай на Цейлоне делится на три основных вида: высокогорный (1200 м и выше над уровнем моря), средневысотный (600 – 1200 м) и низкогорный (до 600 м). Доля высокогорного качественного чая сравнительно невелика, это изысканные сорта с плантации Нуvara Элия. Хороший чай получают и с двух других плантаций: Димбулы и Увы.

Нуvara-Элия – самый высокогорный чаеводческий регион в мире. Находится он на высоте 2400 – 2800 м над уровнем моря. Чай собирают круглогодично, **но лучшие урожаи – в январе – марте**. Чай в этом регионе принято собирать на рассвете – именно в это время лист сохраняет свою свежесть и затем проявляет ее в заваренном напитке. Иногда чай из Нуvara-Элии называют «шампанским чаем», так же как и некоторые чаи провинции Дарджилинг в Северной Индии. Этот чай дает настой золотистого цвета, тонкий и изысканный аромат, слегка вяжущий вкус.

Регион Ува лежит в юго-восточной части Шри-Ланки в горах, на склонах которых расположены плантации, выращивающие превосходный чай. Отличительной особенностью чая из Увы является золотисто-красноватый оттенок настоя, великолепный аромат и прекрасный полный вкус.

Регион Димбула расположен на высоте 2000 м над уровнем моря. Большая часть чайных плантаций расположена на юго-восточных горных склонах. **Лучший чай получается в январе – марте, когда стоит сухая и холодная (для этих широт) погода**. В это время аромат чайного листа наиболее полон. Главное достоинство здешнего чая – аромат с едва заметными лимонными нотами. Вкус чая полный, с небольшой терпкостью, настой светлый, красноватого цвета.

Китайский чай

Чай выращивают во многих районах Китая. Из свежих листьев одного куста китайцы могут изготовить свыше 500 сортов чая. Это объясняется тем, что один и тот же чайный лист можно обработать по-разному и получить несколько видов чая. Сам по себе чайный лист зеленый. Если его просто скрутить, спрессовать и высушить, то получится зеленый чай. Чтобы он стал черным, красным или желтым, листья завяливают, затем скручивают и ферментируют, т.е. оставляют окисляться на воздухе. Отдельные виды чая различаются не только по способу и степени ферментизации, но и по местонахождению на кусте, сорту чайного куста, по окончательной форме чайных листьев, по месту производства.

По способу обработки китайские чаи можно подразделить на следующие категории:

Неферментированный чай (зеленый чай). Если лист предварительно нагреть, это воспрепятствует его ферментизации, а содержащиеся в нем эфирные масла не будут растворяться в воде. Первозданный зеленый чай сохраняет все полезные вещества, заложенные в свежем чайном листе.

Полуферментированный чай (улунский чай). Этот чай, не имеющий аналогов за пределами Китая, занимает промежуточное положение между зелеными и красными чаями. Он обладает совершенно особым ароматом, а растет в Фуцзяне, Гуандуне и на Тайване.

Ферментированный чай (красный чай). Листья красного чая подвергаются ферментизации до нагрева, а потому содержащиеся в нем эфирные масла растворяются в воде, окрашивая ее в темные тона. Сейчас главным центром его производства являются юго-западные провинции. Красный чай теряет половину витамина С, лишается фосфора и калия, зато приобретает большое количество бодрящего вещества – теина, который усиливает приток кислорода к мозгу.

Помимо этого, отдельно выделяются следующие сорта чая:

Чай из нескрученных листьев и молодых почек. Нежные кончики и налитые почки собирают с кустов в начале весны, когда температура еще низка, и высушивают на открытом воздухе на прохладном ветерке.

Чай, размягченные на пару и затем спрессованные. Вырабатываются из грубых жестких листьев с подогревом на пару и прессуются. Предназначены в основном для удобства перевозки в отдаленные районы, рассчитаны на длительное хранение.

Чай с добавками натуральных душистых цветов (цветочный чай). Поскольку чайный лист легко впитывает ароматы других растений, китайцы нередко пьют его с различными добавками – лепестками жасмина, персика и хризантемы.

Знаменитые китайские чаи – это самые лучшие марки и сорта из великого множества китайских чаев, предлагаемых на мировом рынке. Их качество общепризнанно.

Сорта чая, общеизвестные в Китае

Лун-Цзин относится к весенним чаям, у которых самым ценным является ранний сбор из почек с только что проклюнувшимися листочками. Процесс сортировки, скручивания, подсушивания молодых нежных листьев должен быть точно выдержан. Все операции производятся вручную и требуют большого опыта и осторожности.

Лун-Цзин делится на 13 сортов: 3 особых, затем 1 – 3 высших и 4 – 6 средних, а остальные считаются низкосортными. Высокосортный Лун-Цзин дает прозрачный чай нежно-изумрудного цвета, с ароматом густым, как у орхидеи, и свежим насыщенным вкусом. Лун-Цзин требует тонкого обращения. Его нельзя заваривать крепко, а чтобы сохранить уникальный аромат и насладиться вкусом этого чая, пить следует медленно, небольшими глотками. Не пожалевшие своего времени и внимания будут вознаграждены в полной мере не только во время чаепития, но и после него. Чай оставляет во рту неповторимый аромат и сладкое «вспоминание вкуса».

Мао-Фэн собирают ранней весной, в пору набухших почек и первых нежных листьев. Чтобы чай не потерял нежности и свежести, его обрабатывают в день сбора: утренний сбор готовится после полудня, а послеобеденный – ночью. Чай обладает чистым выраженным ароматом, дает прозрачный крепкий настой со свежим вкусом, насыщенный и сладкий.

Высокосортный **Дун-Тин Би-Ло** собирают ранней весной с появлением первых нежных листьев, когда содержание аминокислот и чайного фенола максимально. Чай должен быть переработан в день сбора. Дун-тин Би-Ло делится на семь сортов. Чем ниже сорт, тем больше листья и меньше на них пушка. Чем выше сорт, тем ниже температура подсушивания и нежнее обращение с листьями. У высокосортного Дун-Тин Би-Ло неповторимый, почти медовый аромат, чайники закручены в тонкие спирали, листья с обеих сторон покрыты нежным пушком. Чай дает нежно-изумрудный прозрачный настой с густым ароматом и свежим, богатым вкусом.

Тай-Пин Хоу-Куй. Правила сбора и отбора листьев для этого сорта особенно строги. Настоящий Хоу-Куй собирают в ясный день на строго определенных плантациях, расположенных в довольно небольшом районе. Все почки должны быть одинакового размера и окружены двумя молодыми листиками того же размера, что и почка. Весь технологический процесс укладывается в один день: сбор утром, сортировка после полудня, а к вечеру чай уже готов. Но из-за строгих требований производят его немного. Настоящий Хоу-Куй делится на три сорта, и все они считаются принадлежащими к высшей категории.

Тай-Ши У-лун относится к категории полужермантированных чаев, которые сохраняют свежий аромат зеленого чая, но дают выраженный вкус, характерный скорее для красного чая. Улунский чай пользуется наибольшей популярностью на юго-востоке Китая и на Тайване.

Знаменитый чай **Пэн-Фэн** изготавливается из почек с единственным листом. Высокосортный тайваньский У-лун дает прозрачный янтарный настой с сильным ароматом и медовым вкусом, который переходит в приятное послевкусие.

Те Гуань-инь собирают четыре раза в год. Лучшим считается осенний сбор; весенний, обладая замечательным ароматом, уступает осеннему чаю во вкусе, а летний и весенний сборы наименее выразительны. Листья собирают более распустившимися, чем для зеленого чая, и обращают особое внимание на то, чтобы не повредить листья.

Чай дает густой настой золотистого цвета и оставляет медовое послевкусие. Об особенном аромате Гуань-инь говорят, что чай ароматен даже после семи заварок.

Цзюнь-Шань Инь-Чжэнь состоит из чайных почек, около 25 000 почек на один килограмм чая. В зависимости от качества почек Инь-Чжэнь делится на высший, первый и второй сорт. Чай дает чистый желтоватый настой со свежим ароматом и приятным сладким вкусом.

Ци-хун известен россиянам под названием черного чая, но поскольку среди китайских чаев выделяется отдельная категория черных чаев, разумнее не путать европейские названия с китайскими и придерживаться китайской терминологии.

Ци-хун имеет сильный, похожий на медовый запах, дает настой насыщенного красного цвета с богатым запоминающимся вкусом и оставляет столь же приятное послевкусие. Чай не теряет своего неповторимого вкуса и при добавлении молока.

Ци-хун составляет тройку самых ароматных красных чаев мира. Ци-хун очень крепок, поэтому не следует брать много чая для заварки. Некрепкий чай позволит лучше оценить вкус.

Биологически активные вещества чая

Хотя чай изучают на протяжении веков, а над раскрытием химического состава чая ученые трудятся по меньшей мере полтора столетия, только за последние десятилетия стало возможным получить сравнительно полное представление о том, какие химические вещества входят в состав чая. Но и сегодня некоторые из них остаются в чае нераскрытыми либо распознанными лишь в самом общем виде.

Если еще в конце XIX века считали, что чай состоит из четырех-пяти основных веществ, то теперь в чае насчитывают десятки одних лишь крупных групп веществ, каждая из которых включает множество сложных и простых элементов. Общее число входящих в чай химических веществ и соединений пока еще невозможно подсчитать, десять-пятнадцать лет назад их насчитывалось около 130, а в настоящее время обнаружено уже около 300, причем 260 из них уже удалось идентифицировать, т.е. раскрыть их формулу. Следовательно, чай – сложнейшее и разнообразнейшее по своему химическому составу растение.

При этом следует иметь в виду, что химический состав свежесорванного зеленого чайного листа и сухой чайинки, полученной из этого листа, неодинаков. В сухом чае он разнообразнее и сложнее. В то же время не все химические вещества, присутствующие в свежих листьях, остаются в сухих чайинках после фабричной обработки: одни исчезают бесследно, другие испытывают окисление и частично изменяются, третьи вступают в сложные химические реакции и порождают абсолютно новые вещества с новыми свойствами и признаками.

Вполне естественно, что нас как потребителей чая интересует прежде всего вопрос о тех химических веществах, которые содержатся в чайном напитке, в настое. Ведь именно растворимая часть чая поступает в организм человека.

Как показали исследования, чай состоит на 30 – 50% из экстрактивных, т.е. растворимых в воде частей. На практике растворимость никогда не осуществляется полностью. Зеленые чаи содержат больше растворимых веществ (40 – 50%), а черные – меньше (30 – 45%). Кроме того, чем моложе, выше качеством листья чая, тем богаче экстрактивными веществами полученный из них сухой чай. И наоборот, чем старше, грубее листья, тем менее выходят в настой растворимые вещества, тем менее вкусен чай.

К числу экстрагируемых, т.е. растворимых, специалисты относят шесть основных компонентов чая: дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды, аминокислоты, пигменты и витамины.

Дубильные вещества составляют 15 – 30% чая и представляют собой смесь более трех десятков полифенольных соединений и их производных, танина, различных катехинов, которые обладают свойствами витамина Р. При этом в зеленых чаях их содержание выше, чем в черных, поскольку последние в процессе производства подвергались процессу окис-

ления. Продукты окисления (хиноны), в свою очередь, окисляют другие вещества чайного листа и образуют многие ароматические продукты, участвующие в создании аромата чая.

Эфирные масла, которые присутствуют в еще зеленом листе, сохраняются в незначительном количестве в готовом чае. Именно с ними связан неповторимый аромат чая и от них во многом зависит качество чайного продукта. Хотя при переработке чайного листа потеря эфирных масел достигает 70 – 80%, одновременно возникают новые эфирные масла, которые воспроизводят запахи роз, меда, ванили, цитрусовых, сирени, корицы, что и создает «букет чая». В силу своей природы эфирные масла исключительно летучи, причем не только при повышении температуры, но и при неправильном хранении или заварке.

Алкалоиды – это прежде всего кофеин (в составе чая его называют танин), который и служит тонизирующим средством. За счет кофеина чай заслужил репутацию напитка, который снимает усталость и поднимает настроение. Он выступает в качестве стимулятора для центральной нервной системы и сердца, может также стимулировать выделение желудочного сока и усилить частоту мочеиспускания.

Чем больше чай окислен (или «ферментирован»), тем больше в нем содержится кофеина: в черном чае больше всего кофеина, в зеленом меньше всего.

В среднем в чашке чая на 170 г содержится около 40 мг кофеина – менее половины того количества, которое содержится в аналогичной чашке кофе. Кофеин чая не задерживается в организме человека, что исключает опасность отравления даже при чрезмерном употреблении чая.

Самое высокое содержание кофеина, так же как и в случае с катехином, наблюдается в чае, сделанном из почки и двух верхушечных листиков чайного куста.

Множество факторов влияют на содержание кофеина в чае: высота, на которой он вырос (чем выше над уровнем моря растет чай, тем больше в нем кофеина), наличие удобрений и цинка в почве. Результаты научных исследований о влиянии кофеина на организм носят противоречивый характер, но нет достоверных данных, свидетельствующих, что кофеин вызывает какую-либо болезнь или же обостряет хроническое недомогание.

Помимо кофеина, в состав чая входят в незначительном количестве другие алкалоиды – растворимые в воде теобромин и теофиллин, которые являются хорошими сосудорасширяющими и мочегонными средствами.

Аминокислоты, а их в чае обнаружено 17, включают в себя, например, глютаминовую кислоту, которая исключительно важна для организма человека: она способствует восстановлению истощенной нервной системы человека. В процессе производства чая аминокислоты при взаимодействии с сахарами, танином и катехинами образуют альдегиды и таким образом принимают участие в образовании аромата чая.

Ферменты, или энзимы, содержатся в чае в основном в нерастворимом, связанном состоянии. Это биологические катализаторы. С их помощью происходят все химические превращения как в живом чайном растении при его росте, так и в процессе фабричного приготовления чая. Основных ферментов чая три, а всего свыше десяти. Главные из них – полифенолоксидаза, пероксидаза и каталаза.

Другую группу растворимых органических соединений в чае образуют **органические кислоты** (около 1%), в состав которых входят щавелевая, лимонная, яблочная, янтарная, пировиноградная, фумаровая и еще две-три кислоты. В составе чая они еще слабо исследованы, но ясно, что в целом они повышают пищевую и диетическую ценность чая.

Пигменты, входящие в состав чая, придают чайному настою самую различную окраску и оттенки. Это прежде всего – хлорофилл, содержащийся более всего в зеленом чае, а также ксантофилл и каротин, содержащиеся обычно в моркови и преобладающие в черных чаях. Но цвет чайного настоя более всего определяют две группы красящих веществ – теарубигены и теафлавины. В готовом сухом чае теарубигены составляют около 10% и при-

дают чаю при заваривании красно-коричневые тона, а теафлавины – около 1 – 2% и дают золотисто-желтую гамму.

Витамины, как показывают современные исследования, представлены в чае широкой гаммой. В чае имеется **провитамин А – каротин**, обеспечивающий нормальное состояние слизистых оболочек носа, глотки, гортани, легких, бронхов, мочеполовых органов и особенно важный для сохранения хорошего зрения.

Представлена в чае и обширная группа **витамина В**.

Особо отметим **витамин В1 (тиамин)**, который способствует нормальному функционированию нашей нервной системы и принимает участие в регулировании деятельности желез внутренней секреции – надпочечников, половых желез, щитовидной железы. Важен этот витамин для больных диабетом, язвой желудка, подагрой.

Витамин В2 (рибофлавин) делает нашу кожу красивой, эластичной, снижает ее сухость, снимает шелушение, а также облегчает излечение экземы. Важен он для лечения тяжелых заболеваний печени: циррозов, гепатитов, диабета

Витамин В15 (пантотеновая кислота) препятствует развитию кожных заболеваний (дерматитов) и важен для нашего организма как катализатор всех процессов усвоения поступающих веществ.

К этой группе близок противоаллергический витамин – **никотиновая кислота (витамин РР)**, устойчивый к высоким температурам и хорошо растворимый в воде. Получение этого витамина из чая особенно важно для людей, постоянно питающихся очищенным рисом и кукурузой, в которых витамин РР почти полностью отсутствует. В чае его содержание исключительно велико.

Велико присутствие в чае **витамина С (аскорбиновой кислоты)**. В свежем чайном листе его в 4 раза больше, чем в соке лимона, однако при фабричной обработке часть его теряется. Тем не менее в готовом чае «аскорбинки» остается немало, особенно в зеленых и желтых чаях – раз в 10 больше, чем в черных.

Основным витамином чая является **витамин Р (или С2)**, который в комплексе с витамином С значительно усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует ее накоплению и задержанию в организме. Этот витамин укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает внутренние кровоизлияния. По содержанию витамина Р чай не имеет себе равных в растительном мире, особенно зеленый чай. Выпивая 3 – 4 чашки чая хорошей крепости, мы обеспечиваем свой организм необходимой суточной дозой этого важного витамина.

Весьма важен содержащийся в чае **витамин К**, который способствует образованию в печени протромбина, крайне необходимой для поддержания нормальной свертываемости крови.

Много витаминов и минералов содержит зеленый чай с жасмином фирмы «Акбар».

Белковые вещества составляют вместе со свободными аминокислотами 16 – 25% чайного листа и являются его важнейшей составной частью. Белками являются все ферменты, они также служат источником аминокислот, которые возникают в процессе переработки чайного листа в готовый чай. Особенно богат белками зеленый чай. Белки не вредят ему, а вот повышенное их содержание в черном чае ухудшает вкус и цвет настоя, поскольку они снижают содержание в нем танина и делают колер чая блеклым.

Немалое значение для чая имеют минеральные, неорганические, смолистые вещества, а также органические кислоты. В чае обнаруживают от 4 до 7% минеральных и других неорганических веществ: **соли железа, магний, марганец, натрий**. Чай содержит и другие металлы и неорганические вещества в виде макро– и микроэлементов, в том числе **фтор, йод, медь, золото, фосфор, калий**.

Пектиновые вещества – это коллоидные вещества со сложным составом. Содержание их в чае колеблется от 2 до 3%. В присутствии сахаров и кислот они могут образовывать студенистые массы – желе. Пектины имеют немаловажное значение для сохранения качества чая: с ними связано такое физическое свойство чая, как его гигроскопичность. При недостатке в чае пектиновой кислоты его гигроскопичность резко повышается, а следовательно, чай портится быстрее. Дело в том, что пектиновая кислота покрывает каждую чаинку тонкой, слабопроницаемой для влаги желатиновой пленкой и таким образом играет для чая роль «дождевого плаща».

Углеводы в чае содержатся разнообразные – от простых сахаров до сложных полисахаридов. Чем выше в сахаре процент содержания углеводов, тем ниже его сорт. Поэтому углеводы являются своего рода балластом для чая. К счастью, большинство их нерастворимы. Причем нерастворимы как раз ненужные человеку полисахариды – крахмал, целлюлоза, гемицеллюлоза, составляющие от 10 до 12% чая. Зато полезные углеводы – сахароза, глюкоза, фруктоза, мальтоза (их в чае от 1 до 4%) – растворимы.

Целебные свойства чая

Китайская легенда гласит: к императору династии Тан (91 – 907 гг. до н. э.) пришел 130-летний монах. Видя его бодрость и крепость, император спросил: «Что за чудодейственное лекарство позволяет вам так долго наслаждаться жизнью?» Монах, смеясь, отвечал: «Я из бедной семьи и отродясь не пил лекарств. Просто я очень люблю чай».

И конечно, один из самых полезных для здоровья аспектов чая – то, что он склоняет людей к жизни по принципу «глоток за глотком», позволяющей быть в гармонии с обществом и с собой; жизни, полной внимания, уравновешенности, гармонии.

В нашем спешащем, вечно меняющемся мире это может быть лучшим лекарством для каждого.

Чай – один из лучших источников антиоксидантов – веществ, выводящих старые токсины и препятствующих образованию новых. Благодаря им чай полезно пить практически при всех инфекционных заболеваниях и для профилактики атеросклероза и онкологии.

Чай прекрасное средство от зимнего авитаминоза: в чае есть витамины С, А, В1, В2, В15. А по содержанию витамина Р, который способствует устойчивости организма к инфекционным заболеваниям, зеленый чай – чемпион среди всех растений.

Зеленый чай бережно тонизирует. В отличие от черного чая и кофе, зеленый, кроме кофеина, содержит таурин – тоник, который действует не так агрессивно. Поэтому он не противопоказан беременным.

Чай укрепляет мужское здоровье благодаря высокому содержанию цинка – микроэлемента, активизирующего обмен веществ в яичках.

Зеленый чай содержит много йода, поэтому рекомендуется его пить людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы.

Благодаря тому что в зеленом чае содержится большое количество фтора, который укрепляет зубную эмаль, его полезно пить для поддержания здоровья зубов.

Зеленый чай положительно влияет на функциональное состояние коры надпочечников.

Пять чашек зеленого чая ежедневно в сутки уменьшает риск образования камней на 60%.

Существуют определенные свидетельства в пользу того, что зеленый чай защищает от заболеваний сердца. Ряд лабораторных экспериментов выявил, что полифенолы способствуют снижению уровня холестерина и предотвращают коагуляцию крови, блокируя эти два фактора возникновения сердечных заболеваний.

Исследование с участием 20 000 норвежских мужчин и женщин, опубликованное в 1992 году, показало, что те люди, которые пили пять или более чашек черного чая в день, имели более низкий уровень холестерина, чем те, которые не пили чая вовсе.

Опубликованное в 1995 году в Архивах медицины внутренних болезней «Исследование семи стран» обнаружило сильную связь между наличием флавоноидов в питательном рационе и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний. Флавоноиды же, как известно, в изобилии присутствуют в чае.

Чай может повлиять на здоровье сердца путем поддержания нормального веса тела.

В рамках голландского исследования, опубликованного в 1999 году, было проведено наблюдение над 3454 людьми, которые выпивали в среднем от одной до двух чашек чая ежедневно. Выяснилось, что риск заболеть тяжелым аортальным атеросклерозом у них на 46% меньше. Атеросклероз, в свою очередь, является причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

Кофеин показан при состояниях общей слабости, сопровождающейся угнетением дыхания, ослаблением сердечной деятельности, понижением артериального давления, при

острых инфекционных заболеваниях, психическом и физическом переутомлении, отравлении наркотическими веществами, особенно алкоголем, нарушениях мозгового кровообращения, сопровождающихся головными болями, при которых эффективен кофеин и его сочетания с другими общепринятыми препаратами (фенацетин, антипирин, амидопирин и др.).

Кофеин чая возбуждает кору головного мозга, расширяет сосуды, улучшает кровоснабжение, а также обеспечение кислородом головного мозга. Поэтому употребление чая активизирует деятельность головного мозга, устраняет чувство усталости и сонливости. При этом исчезает головная боль, связанная со спазмом мозговых сосудов.

Из-за большого содержания кофеина тонизирующее действие более активно проявляется у зеленого чая. Однако черный чай действует мягче и продолжительнее, не вызывая при этом ощущения сухости в полости рта.

Содержащийся в чае теобромин полезен при стенокардии, атеросклерозе, гипертонической болезни и как мочегонное средство.

Смесь теофиллина с эфедрином эффективна при бронхиальной астме, стенокардии, гипертонических кризах и застойных явлениях на почве сердечно-сосудистой недостаточности. Витамин Р снижает артериальное давление, уменьшает проницаемость и хрупкость кровеносных сосудов, повышает свертываемость крови. Препараты чая рекомендуются при геморрагических диатезах, отеках, капиллярных кровоизлияниях и трофических язвах.

Больным, находящимся в обморочном или шоковом состоянии, часто назначают свежесваренный чай. В послеоперационном периоде в качестве первого и основного лечебного диетического средства дают чай.

При простых и токсических формах диспепсии детям в первые сутки назначают чайную диету. Больным с различными инфекционными заболеваниями и лицам с тяжелыми формами отравления также рекомендуется чай. Особенно полезна так называемая «чайная пауза», при которой в течение первых 12 часов больным дают только 1,5 л крепкого чая с небольшим количеством сахара и лимонного сока. Предпочтение следует отдавать богатым танином зеленым сортам чая.

Диетическое питание имеет первостепенное значение при лечении болезней печени. Опыт показывает, что больные отлично переносят чай. Нет оснований для его ограничения даже при хроническом гепатите и циррозе печени.

Содержание сравнительно высокого процента фтора в чае является, по мнению ученых, достаточным основанием, чтобы рекомендовать потребление чайного напитка для профилактики кариеса зубов, особенно если его пить с добавлением молока.

С целью повышения секреторной функции желудка рекомендуется употребление зеленого чая, так как последний содержит больше витамина С и обладает горьким вкусом.

Лечебные свойства чая проявляются наиболее четко при лечении и профилактике желудочно-кишечных заболеваний. Алкалоиды теобромин и теофиллин совместно с флавоноидами, а также с аскорбиновой кислотой вызывают выраженный желчегонный эффект и заметное спазмолитическое действие. В связи с этим после приема чая, особенно черного, снимается чувство боли и вздутия живота, улучшается переваривание белков, жиров и углеводов. Пектины, клетчатка и гемицеллюлоза, входящие в состав чая, нормализуют моторную функцию кишечника, замедляют всасывание холестерина из кишечника. Это играет важную роль в профилактике атеросклероза и желчнокаменной болезни.

Чай, особенно зеленый, обладает достаточно выраженным противомикробным действием. Экспериментально установлено, что настой зеленого чая подавляет рост дизентерийных и некоторых других патогенных микробов и способствует нормализации кишечной флоры.

Наряду с гипертонической болезнью довольно часто встречаются и гипотонические состояния, для лечения которых нужны тонизирующие средства. Применяемые с этой целью

отдельные растительные препараты (женьшень, золотой корень, элеутерококк и др.) не во всех случаях являются эффективными. Поэтому врачи часто назначают гипотоникам зеленый чай. Однако после приема зеленого чая в результате стимулирующего действия кофеина, находящегося в его составе, вначале возникает учащение сердечного ритма и дыхания. Кровяное давление может незначительно повыситься, улучшается самочувствие. В последующем, по мере увеличения объема выпиваемого крепкого чая, особенно 95-й пробы, у некоторых людей, особенно имеющих склонность к гипотонии, появляется чувство слабости, понижается кровяное давление.

Эти явления объясняются различным химическим составом зеленого и черного чая.

В составе обоих видов чая, кроме кофеина, содержатся еще такие алкалоиды, как теобромин, теofilлин, ксантин, гипоксантин, параксантин, аскорбиновая и никотиновая кислоты. Все эти соединения, кроме кофеина, обладают сосудорасширяющим действием, т.е. являются физиологическими антагонистами кофеина. В черном чае содержится много витаминов В, Р, РР. Катехины, в том числе витамин Р, повышают тонус капилляров. После приема зеленого и черного чая возникающий тонизирующий эффект связан непосредственно с действием содержащегося в их составе кофеина. Однако кофеин быстро инактивируется или выводится из организма, и с этого момента начинается второй этап действия чая. Если в первой стадии проявления физиологического действия оба чая ведут себя идентично, то во второй стадии, т.е. после инактивирования кофеина, их фармакологический эффект в отношении кровяного давления резко различается между собой. После приема горячего чая под действием витамина С, теобромина, теofilлина и некоторых других факторов тонус сосудов падает. У здоровых людей эта реакция остается незамеченной. Для гипертоников подобный эффект зеленого чая является полезным, а для гипотоников, наоборот, весьма нежелательным. Во второй стадии действия черного чая преобладает фармакологический эффект катехинов или витаминов Р-подобных веществ. Повышая тонус капилляров, они предупреждают сосудорасширяющий эффект теобромина, теofilлина, а также витаминов С и РР. Кроме того, в проявлении тонизирующего эффекта черного чая определенную роль играет и витамин В1. Поэтому черный чай в отличие от зеленого не ухудшает состояния гипотоников.

Анализ лечебных свойств различных видов чая подтверждает правильность позиции народных целителей, считавших зеленый чай полезным для гипертоников и вредным для лиц с пониженным кровяным давлением.

Многие стороны лечебных свойств чая зависят от содержания катехинов и витамина Р, которые обладают высокой биологической активностью. Совместно с витамином С они понижают повышенную проницаемость капилляров. Капилляроукрепляющее и противовоспалительное свойство витамина Р и катехинов чая считается полезным и при лечении таких заболеваний, как хронический гепатит, ревматический эндокардит, нефрит, а также некоторых форм кожных заболеваний. Катехины чая повышают дыхательные способности тканей живого организма, поэтому они также полезны при тех заболеваниях, патогенез которых связан с нарушением тканевого дыхания.

Витамины Р и С обладают кровоостанавливающим действием, поэтому настой чая (1:10), приготовленный кипячением на медленном огне (5 – 10 минут), способен предупредить или устранить точечные кровоизлияния слизистой оболочки десен, желудка и кишечника.

Биологически активные вещества чая активно вмешиваются в обменные процессы организма. Аскорбиновая кислота, железо и микроэлементы чая являются стимуляторами кроветворения. Витамин С повышает фагоцитарную активность лейкоцитов, т.е. активирует защитные механизмы организма. Совместно с рутином он также повышает резистентность эритроцитов и стойкость капилляров.

Может ли чай предотвратить рак?

Над изучением этого вопроса сотни ученых по всему миру работают с 1980-х годов. Как известно, содержащиеся в чае катехины являются антиоксидантами, а следовательно, препятствуют росту опухолей (по крайней мере, в лабораторных условиях). Получен ряд многообещающих фактов, говорящих в пользу того, что чай (в особенности зеленый) может предохранять от некоторых видов рака.

Японское исследование, опубликованное в 1980 году, установило, что люди, выпивающие 10 и более чашек зеленого чая в день, имеют меньший риск заболеть раком желудка.

Как минимум в двух исследованиях, опубликованных в 1990-х годах, была наглядно показана зависимость между ростом потребления зеленого чая и снижением заболеваемости раком поджелудочной железы.

В исследовании, опубликованном в «Заметках о раке» в 1998 году, было показано, что ECGg, катехин, содержащийся в зеленом чае, является активным компонентом, препятствующим росту раковых клеток простаты в лаборатории.

Серия японских исследований, результаты которых были опубликованы в 1997 – 1999 годах, показала, что ECGg и другие полифенолы препятствуют росту различных типов раковых клеток, включая проктологическую аденокарциному, дуктальный рак груди, рак кожи, рак легких.

Исследование 35 000 женщин в постклимактерическом периоде выявило, что употребление хотя бы 2 чашек зеленого чая в день снижает риск заболевания раком пищевода и мочеполовой системы.

В статье под названием «Почему питье чая может предотвратить заболевание раком», опубликованное в журнале «Nature» в 1997 году, было показано, что противораковые свойства зеленого чая объясняются его способностью подавлять урокиназу (uPA), – фермент, который сопровождает образование метастазов у человека. Авторы статьи исследовали 190 000 веществ, подавляющих uPA, в том числе и ECGg.

Их вывод заключался в том, что **одна чашка зеленого чая содержит в семь раз больше ECGg, чем максимально возможная доза наиболее известного ингибитора урокиназы амилорида.**

Это многообещающее исследование показало, что чай может не только предотвратить заболевание раком, но и препятствовать размножению раковых клеток. Для примера исследование, опубликованное в выпуске журнала «Nature» за 1999 год, показало, что во время экспериментов, проводимых в пробирке, ECGg препятствовал притоку крови к опухолям, тем самым замедляя их рост. Другие исследования, проводившиеся в конце 1990-х годов, показали, что полифенолы зеленого чая предохраняют от заболеваемости раком простаты и раком печени.

Проводилось сравнение силы воздействия отвара черного и зеленого чая на активность раковых клеток. Результаты, опубликованные в 1998 году в брошюре «Молекулярная биология клетки», показали, что в то время как раствор черного чая приносил эффект при концентрации 10%, раствор зеленого чая давал тот же эффект при концентрации 1%.

Зеленый чай в пропорции: 3 – 5 г заварки на 150 мл воды нейтрализует действие вредных нитрозосоединений.

Наряду с жаждоутоляющим эффектом чай вызывает активное потогонное действие. Усиливая секрецию потовых желез, чай активизирует выделение шлаков (солей, недоокисленных продуктов, токсинов) из организма и этим проявляет определенное антитоксическое, противоподагрическое, жаропонижающее действие, предупреждает образование почечных камней.

Чай благоприятно действует на функцию почек и мочевыводящих путей. Алкалоиды состава чая (теобромин, теofilлин, кофеин), эфирные масла обладают активным мочегонным действием. Диуретические свойства хорошо проявляются у высших сортов зеленого чая. Таким образом, чайный напиток участвует во всех звеньях обменных процессов. Он способствует всасыванию, перевариванию и усвоению тяжелой пищи. Интересно, что среди китайцев и других народов Дальнего Востока почечнокаменная болезнь почти неизвестна. Редко наблюдается и образование песка и камней в желчном пузыре и желчных протоках. Древняя китайская медицина утверждает, что это объясняется употреблением чая, умением правильно его заваривать.

Чай употребляется в качестве общеукрепляющего, тонизирующего средства, при умственной и физической усталости, в качестве антитоксического, потогонного, жаропонижающего и мочегонного средства, при лихорадочных состояниях, возникающих на почве разных инфекционных заболеваний (пневмония, дизентерия, тиф, туберкулез, ангина и т.д.) и отравлений (токсическая диспепсия у детей). Чай рекомендуется при обморочных состояниях, гипертонической болезни, гипотонии, особенно при наличии головной боли, при простудных заболеваниях. У русского народа прочно утвердилась традиция лечения любых простуд баней и горячим чаем (лучше с медом).

Ученые Японии и других стран установили, что чай, особенно зеленый, обладает определенным противолучевым действием, снижая вредное влияние радиоактивных веществ на организм.

После атомного взрыва в атмосфере накапливаются радиоактивные вещества. Особенно опасен для организма изотоп радиоактивного стронция, который легко проникает через дыхательные пути и откладывается в органах и тканях. Патологический процесс усугубляется тем, что период полураспада радиоактивного стронция длителен.

Фиксируясь в костях и воздействуя на костный мозг, изотоп вызывает опасную лучевую болезнь, степень тяжести которой находится в прямой зависимости от дозы радиации. При относительно малой дозе болезнь принимает хроническое течение и внешне проявляется лишь через длительный срок. Конечный этап развития заболевания – возникновение опухолевого процесса и лейкемия.

Двухпроцентный раствор чайного танина в состоянии выделить из организма опасный изотоп радиоактивного стронция, т.е. катехинные комплексы чайного настоя – это профилактическое средство против лучевой болезни.

Фенолы, содержащиеся в чайных листьях, поглощают радиоактивные вещества, выводя из организма даже отложившийся в костях стронций-90. По данным исследований, 1 – 3% танина в желудке выводят из организма вместе с калом 30 – 40% стронция. Поэтому чай незаменим в тяжелой экологической обстановке современности.

Чаи разных сортов сильно различаются по составу и, как следствие этого, по воздействию на организм. Так в Лю Ча (зеленом чае) содержание витамина С и чайного фенола гораздо выше, чем в Хун Ча (красном чае), и благодаря этому зеленый чай обладает гораздо более выраженным антибактериальным, антирадиационным и антисклеротическим действием, он эффективнее понижает содержание сахара в крови и улучшает состав крови. Поскольку цветочные чаи изготавливаются на основе зеленых, то они обладают такими же лечебными свойствами, как и зеленый чай. Но пожилым людям, в особенности страдающим запорами, крепкий зеленый чай может быть вреден, так как обладает закрепляющим действием. С другой стороны, красный чай укрепляет желудок и является хорошим мочегонным средством. Поэтому красный чай незаменим в пожилом возрасте.

Главный факт, который выявили ученые, заключается в том, что любители чая в целом ведут более здоровую жизнь, чем остальные люди. Действительно, жизнь по принципу «глоток за глотком» – спокойная, размеренная, сосредоточенная, дает меньше стрессов, чем

жизнь в стиле «хлебок за хлебком». Соответственно, спокойная жизнь более полезна для вашего сердца. Зеленый чай предотвращает заболевания венечных артерий, особенно у прекрасной половины человечества.

Полифенолы зеленого чая блокируют активность амилазы, содержащегося в слюне фермента, который расщепляет углеводы. На основании этого был сделан вывод, что зеленый чай способствует более сжиганию жира, чем его накоплению.

Небольшое исследование полных женщин среднего возраста, опубликованное в 1985 году, проанализировало воздействие капсул с зеленым чаем как составляющих диеты. После двух недель употребления группа с зеленым чаем скинула в два раза больше веса, чем группа, которой давали лекарства; через четыре недели группа с зеленым чаем сбросила в три раза больше веса, чем контрольная.

Экзотические чай

Полезные свойства чая **Оолонг** очень хорошо известны людям, живущим на Востоке. И только недавно Запад стал постигать его полезные свойства.

Чай Оолонг, который иногда еще произносится как Ву Лонг, происходит от растения рода *Camellia*, которое является прародителем всех чаев. Этот сорт чая проходит стадию ферментации, что помещает его между зеленым и черным чаем. Чай Оолонг, которые прошел неполную стадию ферментации, имеет примерно такой же вкус, как и зеленый чай, хотя у него нет такого выраженного травянистого вкуса. Имеет темно-коричневый цвет. В общем этот чай можно употреблять сразу после производства. Но большинство предпочитают выдержать его, чтобы он легче переваривался желудком.

В основном полезные свойства этого чая такие же, как и у зеленого. Несмотря на то что степень термического окисления ниже, чем у последнего, это один из самых полезных сортов чая. Все равно перечислим некоторые из них.

Помогает снизить уровень холестерина.

Помогает сжигать лишний жирок.

Предотвращает заболевания сердца.

Помогает лечить заболевания пищеварения.

Поддерживает иммунную систему.

Помогает бороться с проблемами зубов.

Поддерживает наши кости в порядке. Предотвращает развитие остеопороза.

Полезные свойства чая ПуЭр

Полезные свойства чая ПуЭр известны на протяжении многих столетий. Он снижает холестерин в крови, нормализует пищеварение и дарит долголетие и хорошее самочувствие. Этот напиток наполняет наше тело энергией. Является разновидностью чая Оолонг. ПуЭр получил свое название от китайской провинции, где он производится. Самый лучший чай этого сорта производят в горах провинции Юнань.

Некоторые сорта этого чая приобретаются еще сырыми, т.е. они не до конца проходят ферментацию, другие же, наоборот, отдают предпочтение выдержанным сортам, что роднит его с черным чаем. Этот чай ценится гораздо выше, чем его собратья.

Что касается полезных свойств чая ПуЭр, то можно выделить следующие:

- сохраняет низкий уровень холестерина в крови;
- снижает уровень сахара в крови;
- поддерживает нормальное кровообращение;
- сокращает и прекращает развитие раковых клеток;
- налаживает пищеварение;
- оказывает общеукрепляющее воздействие;
- помогает сжигать жир;
- выводит токсины из организма;
- помогает лечить боли различной этиологии;
- чай пуэр для похудения нужно пить как минимум в течение одного-двух месяцев.

Тогда воздействие на организм будет наиболее эффективно.

Рекомендуем вам попробовать несколько хорошо зарекомендовавших себя видов чая пуэр: Конфуций 7 звезд, Конфуций Долголетие, V 93, Сягуань Цзи Аист, 150 чашек на пути к здоровью.

Вам обязательно понравится один из рекомендованных сортов чая пуэр, найдите оптимальный чай именно для вас!

Полезные свойства женьшеневого чая

Ну, о женьшене и его чудесных свойствах слышал каждый. Не каждый пробовал, но что слышал – это точно. Больше всего это растение ценится за его тонизирующие свойства, в том числе:

- за стимуляцию мыслительного процесса;
- ускоряет реакцию;
- повышает сопротивляемость организма;
- помогает справляться со стрессом.

Полезные свойства белого чая

Этот чай стали изучать совсем недавно. Кстати, он единственный, кто не проходит процесс ферментации и содержит больше пользы для организма. Даже по сравнению с зеленым чаем. Листики этого чая очень быстро высыхают, из-за чего антиоксидантов в нем значительно больше, чем во всех остальных. Белый чай – верхние нераспустившиеся листики, поэтому при заваривании он распространяет нежный цветочный аромат.

Чем же так полезен белый чай?

- предотвращает заболевания сердца;
- снижает уровень холестерина в крови;
- снижает кровяное давление и улучшает работу артерий;
- содержит много антиоксидантов, которые блокируют размножение свободных радикалов;
- помогает сохранить кости крепкими.

Полезные свойства чая Ройбуш

Этот напиток тоже относят к чаям, хотя по родству куст ройбуша ближе к бобовым. Его родина Южная Африка. В ройбуше много витамина С и железа, благодаря которым он полезен для тех, кому нужно улучшить кроветворение – больным анемией, женщинам в критические дни и беременным. Ройбуш рекомендуется пить людям, страдающим головными болями, различными расстройствами сна, неврозами, депрессиями и т.п. Этот сорт чая не содержит кофеин, и поэтому оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Этот чай стоит предпочесть детям, беременным и кормящим.

В нем содержатся природные спазмолитики, благодаря этому его можно использовать при лечении колик (даже у детей) и болезнях желудка. Более того, в ройбуше содержится дневная норма кальция, марганец и флюорид, т.е. все, что необходимо для того, чтобы кости и зубы были крепкими. Также в нем можно найти цинк, который необходим для здоровья кожи. А магний необходим для здоровой нервной системы.

Ройбуш оказывает благоприятное воздействие на кожу. Уменьшает зуд и снимает воспаления, такие как экзема.

Этот чудо-чай в разное время суток оказывает разный эффект: с утра – бодрит, в обед – снимает усталость, а вечером помогает расслабиться и уснуть.

Полезные свойства чая Мате

Этот чай родом из Парагвая, по свойствам он напоминает зеленый чай, отличие заключается в том, что мате содержит не таурин, а матеин – тонизирующее вещество, обладающее лучшими свойствами кофеина – быстрым подъемом работоспособности, быстротой действия. И при этом лишено худших – бессонницы и истощения нервной системы. Чай Мате улучшает работу сердца, желудочно-кишечного тракта, улучшает память и укрепляет нервную систему. Кроме этого, матеин действует более продолжительное время, чем кофеин, – одна чашка держит в тонусе не 2 – 3 часа, а 6 – 8. Гипертоникам – не больше 3 чашек в день.

Полезные свойства чая Каркаде

Напиток каркаде традиционно называют чаем, хотя это не совсем верно: делается он не из чайных листьев, а из растения гибискуса. Родом каркаде из Египта. Обладает красным цветом благодаря высокому содержанию антоцианов – веществ, укрепляющих сосуды и повышающих стойкость к простудам. А содержащийся в каркаде кверцетин уменьшает выраженность аллергии. А вот кофеина в нем нет, поэтому напиток можно пить гипертоникам. Других противопоказаний к нему тоже нет.

Выбор чая

Ввиду того что качественного настоящего чая крайне мало, специалисты советуют покупать его именно на развес, а не в пакетиках. На развес вы хотя бы визуально видите, какого качества чай приобретаете, пересыпан ли он странной коричневой стружкой или другими подозрительными элементами. В пакетиках же мы однозначно приобретаем «кота в мешке». Ведь то, что находится внутри белесого тоненького мешочка, останется для нас тайной за семью печатями. Безусловно, чай в пакетике заваривать куда удобнее, чем иметь дело с его развесным аналогом. Но риск получить некачественный продукт при этом увеличивается во много раз.

При выборе зеленого чая также следует помнить о том, что самый дешевый зеленый чай – мелколистовой, а самый качественный – крупнолистовой. Существуют еще порошковый и плиточный разновидности зеленого чая, но на постсоветское пространство они практически не завозятся.

Огромное заблуждение, что показатель качества зеленого чая – его насыщенный аромат. Аромат чаю придают всего лишь эфирные масла, которые добавляет в него производитель. То же, что продается в наших магазинах, благоухает даже не эфирными маслами, а всего лишь пропитано искусственными ароматизаторами.

Правила, по которым можно быстро отличить фальсифицированный чай от подлинного

Чай производят из подлинно чайного сырья только страны-чаеводы: Китай, Индия, Индонезия, Шри-Ланка, Вьетнам, Кения, Уганда, Малави, Япония, Грузия, Азербайджан, Мозамбик, Танзания, Заир, Мадагаскар, Турция. Это значит, что чай из США, Германии, Голландии, Дании и т.п. – это либо реэкспорт азиатских чаев, либо подделка.

Не следует покупать любой чай с «иностранным» наименованием (независимо от страны, языка и фирмы, даже если они указаны), если такое название звучит странно или вообще неуместно для чая.

Что касается чаев, привозимых согласно обозначению на этикетке из Китая или из Индии, то и к ним надо подходить дифференцированно. Настоящий китайский чай экспортирует из Китая только «Китайская национальная импортно-экспортная корпорация чая и местных продуктов» («China National Tea & Native Product Import & Export Corp.»). Об этом должна иметься надпись на английском языке. После этой надписи обязательно должно следовать указание, из какой провинции континентального Китая экспортирован чай, ибо корпорация имеет отделения в разных провинциях: в Фуцзяни, Сычуани, Хумани и Юньнани. Эти указания очень важны для людей, истинно любящих хороший чай, ибо сортность и различия в качестве и в виде чаев связаны с производством их в разных провинциях, а вовсе не отражены, как мы к тому привыкли, в номерах сорта: отличный, отборный, высший, экстра и т.п.

Помимо указания на полное наименование корпорации и на название провинции, где собран чай, на подлинно китайских чайных этикетках еще указано ниже первых двух надписей, что это «Продукт Народной Республики Китай» («Produce of the People's Republic of China»). Никаких надписей, вроде «Made in China», на настоящем китайском чае не бывает и быть не может! Более того, присутствие подобной надписи ясно должно указывать, что мы имеем дело с явной подделкой, западной или отечественной. Рынок и небольшие коммерческие магазины часто заполнены такими «китайскими» чаями, ибо их оптовая цена весьма

невысока. Если чай был куплен на внутреннем рынке Китая и привезен кем-то из ваших друзей или знакомых, то на этикетках такого чая будут только надписи на китайском языке и более ни на каком ином. Иначе говоря, вся этикетка будет покрыта иероглифами. И еще там будет несколько арабских цифр. Это – номера китайских ГОСТов и номер веса. Любой чай в целлофане или в полиэтиленовой упаковке вообще не стоит того, чтобы его покупали. Это бессмысленная трата денег.

С индийскими чаями дело обстоит несколько сложнее. На поддельных и на хороших индийских чаях может присутствовать надпись «Made in India», так что этот признак не может служить нам путеводной звездой для отличия подлинных чаев от поддельных. В Индии существует несколько известных фирм, имя которых может служить прочной гарантией того, что чай с их названием не должен быть плохим и во всяком случае он всегда подлинный, индийский, а не поддельный. Эти фирмы: Davenport, A.Toch, C.T.C. Они экспортируют до 60 – 70% индийских чаев. Названия у них короткие, хорошо запоминаются. Кстати, на их этикетках у подлинно высококачественных чаев также не стоят клейма «Made in India», а вместо этого указано: «Индийский чай Тоша», «Индийский чай Дэвенпорта», «Индийский чай C.T.C.». На торговых марках ответственных и респектабельных индийских фирм, экспортирующих чай, можно также увидеть очень мелкие изображения головы барана или циркуля. Это символизирует высококачественный чай. В основном же индийский чай поставляют на наши чайные предприятия, фасуя чай в русскую упаковку. Не стоит покупать такой чай, если на пачке указано, что он был развешен не на чаеразвесочной фабрике, а на комбинате по производству пищевых концентратов и т.п. Там чай часто воспринимает запахи других товаров и обычно теряет свой собственный.

Цейлонский импортный чай бывает очень часто объектом подделки, поскольку при его развеске мелкие оптовики подмешивают другие низкосортные чаи. Лучшие фирмы «Аннабель» (Annabel) и «Дилма» (Dilmah) указывают на своих этикетках, что чай «Упакован в Шри-Ланке» (Packed in Sri Lanka), и избегают употреблять обычную формулу американских и подставных фирм типа «Made in Shri Lanka». В Россию основной ввоз чая хорошего качества осуществляют только эти фирмы. Все остальные, называющие себя цейлонскими, вызывают сильное сомнение в адекватности указанной страны.

Таковы сведения, позволяющие российскому потребителю избежать покупки недоброкачественного, поддельного или просто низкосортного, невкусного чая иностранного производства.

Мифы о зеленом чае

Первое, что режет слух в хвалебной оде зеленому чаю, – это некоторое противоречие в приписываемых ему свойствах: то чайный напиток из зеленых листьев объявляется бодрящим средством, то успокаивающим. В чем тут подвох? Оказывается, есть так называемое золотое правило чаепития. Для того чтобы пить чай правильно, следует запомнить три цифры: 2 – 5 – 6. Это минуты. Если мы пьем чай по истечении 2 минут после его заваривания – получаем возбуждающий эффект; через 5 минут – успокаивающий; через 6 минут все эфирные масла из чая уже улетучиваются, и мы пьем просто напиток с ослабленным ароматом.

Также следует помнить о том, что самую большую пользу организму чай способен принести только в первые 15 минут после его заваривания. А по истечении 5 часов настаивания, дополнительного кипячения заварки или доливания в нее кипятка чай способен превратиться в настоящий яд для организма.

В наших широтах чаепитие плотно прилегает к основному приему пищи, считается своего рода логичным продолжением того же завтра или обеда. Специалисты же утвер-

ждает, что в таком случае о пользе чая можно забыть вовсе. Свое благотворное действие чай способен оказать лишь тогда, когда мы употребляем его как отдельный прием пищи, т.е. хотя бы с получасовой разницей от основной трапезы.

На самом деле многие растения действительно обладают целебными свойствами. Это хорошо было известно еще нашим пра-пра... Убедиться в этом можно, заглянув в любой фитотерапевтический справочник. Но все это не имеет ничего общего с тем, что нас ждет на прилавках магазинов. Предлагающиеся нам в продаже травяные сборы и чаи в пакетиках зачастую являются пустышкой, насыщенной различного рода ароматизаторами. Такие чаи не только не несут пользы, но даже могут навредить здоровью.

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.