



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ВАС ИЗЛЕЧИТ ЧАЙ



**черный
зеленый
красный**

руководитель классик

Вас излечит чай. Черный, зеленый, красный

«РИПОЛ Классик»

2009

Вас излечит чай. Черный, зеленый, красный / «РИПОЛ Классик»,
2009 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-425-01709-3

В книге рассказывается о лечебных свойствах одного из самых популярных напитков в мире – чая. Предлагаются рекомендации по его выбору и приготовлению, а также рецепты лечения различных заболеваний с помощью чая. Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций данного издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-425-01709-3

, 2009
© РИПОЛ Классик, 2009

Содержание

Введение	5
1	6
2	9
Выращивание чая	10
Технология получения чая	11
Разновидности чая	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Михайловна Сухинина

Вас излечит чай. Черный, зеленый, красный

Введение

Чай является одним из самых распространенных напитков – его пьют ежедневно миллионы людей во всем мире. Не является исключением и Россия: несмотря на то что в условиях нашего климата чай вырастить невозможно, он все же является одним из самых любимых напитков. Многие люди не представляют своей жизни без чая. Его употребляют с сахаром, вареньем, молоком, лимоном, медом, малиной, даже с солью и топленным маслом.

К достоинствам этого напитка необходимо отнести его великолепный вкус (если, конечно, чай приготовлен правильно). Кроме того, он обладает тонизирующим действием. Некоторые используют чайный настой и в качестве лекарства: делают примочки на глаза для снятия раздражения, пьют от простуды или при отравлении. Однако этим знания лечебных свойств чая, как правило, исчерпываются. Мало кто знает, что чай может принести облегчение при головной боли или болезненных менструациях, а также о том, что на Востоке его издавна используют для лечения водянки и многих других заболеваний.

В этой книге сделана попытка подробнее осветить этот вопрос. Кроме того, рассказывается о выращивании, видах и различных сортах чая. Приводятся сведения о том, как правильно выбрать чай, чтобы он принес пользу, а не вред. Описываются всевозможные способы приготовления чая, чтобы он не потерял своих лечебных свойств. Рассказывается об истории и способах выращивания чая, пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этом напитке.

1

Чай – вкусный и полезный напиток

В сочинениях древних китайских философов чай упоминается под самыми разными названиями: «тсе», «тоу», «чунг», «минг», а также «ча», что переводится как «молодой листок» (дело в том, что для приготовления самого вкусного напитка нужно брать самые молодые и свежие листья чайного куста). Из Монголии пришло слово «цай», которое впоследствии стало звучать более привычно для русского слуха – «чай».

Такое простое на первый взгляд слово «чай» включает в себе не одно понятие, и вряд ли получится сразу, не задумываясь, дать ему однозначное и емкое определение. В самом деле, чай – это и растение из рода камелий, и собранные листья этого растения, и получаемый в результате обработки этих листьев продукт, и, конечно, приготовленный из этого продукта напиток. И во всех этих состояниях чай обладает разным химическим составом.

Дело в том, что в процессе обработки многие содержащиеся в свежих зеленых листьях вещества изменяют свои качества или вовсе их утрачивают, а вместо них появляются другие. Например, при ферментации полностью исчезает горький вкус танина, и чайный лист обогащается ароматическими соединениями с цветочными и фруктовыми запахами. Но, разумеется, когда говорят о химическом составе чая, как правило, подразумевают окончательное его воплощение – напиток.

С давних времен люди открыли целительные свойства чая, обнаружив, что он прогоняет сон и придает бодрость. Существует одна древняя китайская легенда, которая не хуже реальных исторических событий подтверждает этот факт.

Согласно этой легенде, некий буддийский монах, исполняя обряд, не выдержал и заснул, а проснувшись, в отчаянии отрезал свои веки и бросил их на землю. На этом месте и вырос первый чайный куст, из листьев которого китайцы приготовили напиток, придающий необыкновенную бодрость (кстати, значения слов «бодрость» и «чай» в китайском языке почти тождественны, так как они обозначаются одним иероглифом). С тех пор все монахи начали употреблять чай во время исполнения религиозных ритуалов.

Безусловно, тонизирующий эффект – одна из главных причин, по которой так любят и ценят чай. Такой эффект достигается прежде всего за счет кофеина, который содержится в чайных листьях в большей концентрации, чем где-либо еще (4–5 %). Даже зерна кофе содержат меньшее количество вещества. Но в сочетании с чайным танином он действует намного мягче, а потому не оказывает вредного влияния на организм.

Многие замечали, что чай, помимо всего прочего, стимулирует еще и творческую активность. К примеру, Лев Толстой высказывался о «напитке бодрости» следующим образом: «Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души».

Благодаря кофеину чай положительно действует на мозг, повышает умственную активность и даже улучшает творческий процесс. Но при этом в отличие от кофе или алкоголя чай не вызывает угнетения и депрессии, наступающих вслед за возбуждением, поэтому пить его можно практически в любых количествах.

Тонизирование – не единственное полезное свойство чая. Известно, что в древности философы и алхимики считали этот напиток одним из основных компонентов магического эликсира бессмертия. И, как выяснилось, не без оснований. Конечно, вечной жизни чай не

дает, зато может эффективно использоваться для лечения и профилактики многих болезней. В некоторых странах изначально чай применяли не как напиток, а как универсальное целительное средство. Дело в том, что он содержит огромное количество витаминов и других полезных для организма веществ.

Целебные свойства чая были открыты в 2737–2697 гг. до н. э. По одной из легенд, это открытие принадлежит великому Второму Императору Шен Нуну, вошедшему в историю под именем Божественного Целителя. Около III в. н. э. в письме одного из китайских аристократов чай упоминался как заменитель вина.

Среди витаминов, содержащихся в чае, на первом месте стоит витамин А, или каротин, крайне полезный для зрения и применяемый для профилактики и лечения многих заболеваний глаз. Не менее богат этот напиток витаминами группы В, оказывающими благотворное влияние на нервную и эндокринную системы, а также на внешний вид и состояние кожи. В немалом количестве чай содержит витамин Р, способствующий накоплению в организме и лучшему усвоению витамина С (который тоже имеется в составе чайного настоя). Но главная функция этого витамина состоит в том, что он укрепляет стенки сосудов, тем самым предотвращая незначительные кровоизлияния.

Одним из основных компонентов чая является танин – дубильное вещество, содержащее катехины. Чайный танин совершенно особенный по своим химическим свойствам, он сильно отличается от полученного искусственным путем и является намного полезнее.

Именно танин влияет на вкус и аромат напитка, в конечном счете определяя его качество и придавая чаю терпкий, немного горьковатый вкус. В наибольшей степени этими качествами обладают южные чаи (индийский и цейлонский), поскольку в них содержание дубильного вещества выше.

В процессе обработки чайных листьев количество танина сокращается, но зато при этом образуются ароматические соединения, придающие чаю запах апельсина, лимона, розы и т. д.

Спектр полезных свойств танина очень широк. Во-первых, он производит действие, сходное с витамином Р. Кроме того, он обладает сильным антибактериальным свойством, и концентрированный настой чая способен уничтожить даже таких опасных микробов, как дизентерийная палочка. В силу этого чай очень хорошо способствует работе органов пищеварительного тракта.

Начиная с 800-х гг. чай стал завоевывать популярность в Японии. Поначалу он воспринимался среди японцев как ритуальное снадобье жрецов и монахов. Прошло несколько десятилетий, прежде чем японцы открыли целебные свойства чая и начали принимать его как лекарство.

В небольшом количестве присутствуют в чае эфирные масла. Они не только насыщают напиток разнообразными цветочными и фруктовыми ароматами (хотя большая их часть утрачивается при обработке), но и предотвращают многие заболевания почек. К примеру, известно, что китайцы, лучше всех в мире владеющие технологией приготовления напитка, в наименьшей степени страдают мочекаменной болезнью.

Помимо этого, в состав чая входят белки, углеводы, аминокислоты, пектины, минеральные вещества и многие необходимые для жизни микроэлементы. Концентрация этих веществ выше всего в зеленом чае, поскольку он не так долго, как другие разновидности, подвергается термической обработке и ферментации, а потому сохраняет большее количество полезных свойств.

Таким образом, можно сказать, что чай положительно влияет на все системы организма, а в результате улучшения общего физического состояния часто наступает и мораль-

ное удовлетворение, и душевный покой. Наверное, все же не зря было принято пить чай во время исполнения буддийских религиозных обрядов: крепкий настой не только прогонял сон, но и помогал отрешиться от ненужных мыслей и сосредоточиться на главном. С этим связана, вероятно, и традиция сопровождать чашкой чая сложные и деликатные дипломатические переговоры.

Но все же не стоит злоупотреблять напитком, не обращая внимания на пропорции и правила заваривания, потому что при неправильном применении чай может стать вредным. К примеру, очень опасными могут оказаться последствия неправильного хранения чая: он способен хорошо впитывать пары различных ядовитых веществ, что порой приводит к отравлениям.

Кроме того, было замечено, что слишком крепкий чай обладает противоположными свойствами: он вызывает не бодрость, а, наоборот, сонливость. Некоторые даже пытаются добиться от этого напитка эффекта, сходного с наркотическим (хотя полагать, что в чае содержатся наркотические вещества, было бы большой ошибкой).

Слабый настой тоже не полезен: в холодном виде он просто подкрашивает воду, не оказывая никакого воздействия на организм, а в горячем может вызвать ожог слизистой оболочки (в то время как крепким чаем обжечься практически невозможно благодаря его особым свойствам).

Поэтому для здоровья и удовольствия недостаточно просто пить чай; необходимо делать это грамотно, со знанием дела. Прежде всего нужно знать, как правильно заваривать чай и, конечно, иметь представление о его разновидностях и сортах, которых существует множество.

2

Выращивание, технология производства и разновидности чая

Чай принадлежит к семейству камелий, откуда и появилось его научное название, принятое в ботанике: *Camellia sinensis* (китайская камелия).

Первое научное описание чая было сделано в XVII в. голландским ученым и путешественником Вильгельмом Райном. А в XVIII в. капитан Эксберг по просьбе знаменитого Карла Линнея привез в Европу живой чайный куст, и с этого времени чай начали выращивать в ботанических садах и оранжереях в декоративных целях.

Долгое время китайскую разновидность считали единственной. Однако в начале XIX в. европейцы обнаружили в джунглях индийской провинции Ассам растение, которое тоже было отнесено ими к роду чайных, но по своему внешнему виду оно сильно отличалось от тех низкорослых кустиков, которые росли в Китае.

Это были деревья до 20 м в высоту. Эта разновидность получила название ассамского чая. Кроме того, есть еще и особый гибрид китайского чая с ассамским; его родина – остров Цейлон, поэтому он получил название цейлонского.

Таким образом, различают три разновидности чая, или, как их иногда называют, tea jats, что можно перевести как «чайная раса» или «чайная каста».

Нельзя сказать, что один вид в чем-то лучше или хуже другого. Но у каждого из них есть свои особенности.

Китайский чай – растение невысокое, скорее не дерево, а кустарник с мелкими, светлыми и нежными листьями.

Эта разновидность намного более вынослива и морозоустойчива, чем другие. Ассамский подтип значительно выше, и листья у него крупные, более грубые и темные. Индо-китайская, или цейлонская, разновидность представляет собой нечто среднее между китайским и ассамским.

Выращивание чая

Чай, хотя и является тропическим вечнозеленым растением, довольно неприхотлив в отношении климатических условий. Некоторые его сорта (в основном те, что выращивают в России и Грузии) настолько выносливы, что не погибают даже при температуре до -20°C .

Несмотря на это, выращивание чая (даже не столько сам процесс, сколько выбор места для чайных плантаций) требует соблюдения определенных условий. Главным является высокая температура летом и осенью и сравнительно низкая зимой. Для хорошего роста чая необходимо большое количество света, поэтому день должен быть долгим. Если это требование не будет выполняться, чайные листья лишатся характерного чайного аромата и вместо него приобретут травянистый запах. Чай очень чувствителен к загрязнению атмосферы, поэтому воздух должен быть чистым и влажным.

Чай – многолетнее растение, продолжительность его жизни достигает 100 лет. В течение всего этого времени он способен плодоносить, но лучший урожай дает в возрасте примерно от 10 до 70 лет.

Высота плантаций над уровнем моря должна быть не менее 1500 м. Многолетняя практика доказала, что самый вкусный и ароматный чай собирают на высокогорных склонах, хотя и растет он там медленнее. Например, на равнинах урожай чая можно снимать едва ли не каждый месяц, в то время как в горах – всего лишь 2–3 раза в год. Но для одних важнее количество, а для других – качество, поэтому чайные кусты высаживают как на равнинах, так и в горах.

При выполнении всех этих требований выращивать чай не так уж и сложно. Самое главное – вовремя подрезать кусты, так как растут они невероятно быстро – до 100 см в год. Первый урожай чайных листьев можно собирать уже через 5 лет, после того как в землю были высажены черенки.

Технология получения чая

Технология обработки чайного листа – сложный процесс. Он включает пять стадий: завяливание, скручивание, ферментацию, сушку и сортировку, и только после осуществления всех пяти операций зеленый лист кустарника превращается в то, что привыкли называть чаем.

Завяливание в настоящее время осуществляется искусственным способом при температуре 40–50 °С, после чего листья скручивают в специальных машинах-роллерах. Вслед за этим производится ферментация – самый главный процесс в изготовлении черного чая (зеленый чай практически не ферментируется, а желтый и красный в этом смысле представляют собой промежуточные стадии между черным и зеленым). В процессе ферментации чай приобретает свои основные качества – цвет, вкус и аромат. При этом необходимо тщательно следить за ферментацией и вовремя остановить процесс, иначе чай будет испорчен.

Ферментированный продукт сушат в особых чаесушильных машинах при высокой температуре (90 °С). Это нужно прежде всего для того, чтобы ликвидировать излишнюю влагу, содержащуюся в чае.

В разных странах приняты различные параметры допустимой влажности, но в России стандартом считается 6–7,5 %.

Иногда изготовление чая включает в себя и еще один процесс – ароматизацию. Есть множество способов вернуть напитку утраченный после обработки аромат (или добавить совершенно новый), и все эти приемы используют по отношению как к дешевым, так и к элитным сортам.

И наконец, после сушки чай сортируют таким образом, чтобы его частицы (чаинки) были одинаковы по форме и размеру. В результате получают чай-полуфабрикат, который отправляют на чаеразвесочные фабрики.

На чаеразвесочных фабриках из различных марок путем их смешивания производят торговые сорта, а потом расфасовывают их в упаковки. Затем чай поступает на прилавки магазинов.

Разновидности чая

Прежде чем начать лечение, необходимо разобраться в разновидностях чая и знать, на что обращать внимание при его выборе. В противном случае он может принести не пользу, а вред.

Разновидностей чая и его классификаций очень много. Так, существует классификация по способу обработки. Здесь критерием служит наличие или отсутствие в процессе производства чая всех стадий его обработки. В зависимости от этого выделяют черный, красный, желтый и зеленый чай, хотя, конечно, явного цветового различия между ними нет.

В свою очередь, внутри каждого из этих типов присутствуют различия по характеру обработки чайных листьев. Так, например, чаи бывают крупнолистовые, гранулированные, прессованные, экстрагированные и т. д. Каждая разновидность, каждый тип включают бесчисленное множество торговых марок и сортов, перечислить и описать которые просто невозможно в пределах одной книги.

Почти половина всего индийского чая производится в районе Ассам. Этот штат расположен на северо-востоке страны, и климатические условия этой области наилучшим образом подходят для выращивания чая. Здесь выпадает очень большое количество осадков, особенно в сезон муссонных дождей, и при жарком климате создается парниковый эффект, столь благоприятный для хорошего роста чая. Наиболее качественным считается чай Верхнего или Северного Ассама.

Чаи также различают по регионам произрастания и по странам, производящим их. Широко известны индийские, цейлонские, китайские чаи. Хотя часто бывает и так, что страна производит лишь какую-то одну разновидность чая, и тогда можно без труда определить ее по обозначению производящего региона.

Например, если речь идет о цейлонском чае, то он скорее всего будет черным, японский чай всегда зеленый. Но гораздо чаще случается по-другому: одна страна производит несколько разновидностей чая, в пределах которых различают множество всевозможных сортов.

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.