

# ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Как мы Вам и обещали, давайте остановимся подробно на отдельных видах чая. И я предлагаю начать с зеленого чая. В основном все любят исключительно черный чай. Когда я предлагаю своим гостям испить зеленого чайку, в ответ слышу: «Невкусно!» По мнению «поклонников» черного чая, зеленый — «вода водой». Да и цвет у него какой-то бледный, и запах практически отсутствует... Нет, пить зеленый чай — приятно мало! Но это только кажется. К зеленому чаю надо привыкнуть, и тогда вдруг замечаешь, что у него чудесный, тонкий аромат и приятный, терпкий вкус, просто наши вкусовые рецепторы, приспособившиеся к резкому вкусу черного напитка, не сразу ощущают легкую терпкость. Зато те, кто распробовал зеленый чай, становятся его приверженцами и почитателями навсегда. Многие получают от зеленого чая большое удовольствие. А знание о том, как он полезен, делает удовольствие огромным. Во-первых, в зеленом чае много веществ, в которых нуждается наш организм: различные аминокислоты, фтор, йод, железо, фосфор и калий. Во-вторых, зеленый чай помогает вывести накопившиеся в организме вредные вещества. Это своего рода адсорбент, прекрасно очищающий желудок, кишечник и почки. В-третьих, катехины зеленого чая приостанавливают старение организма. Помимо этого зеленый чай предотвращает болезни, связанные с нарушением обмена веществ, облегчает пищеварение и активизирует работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови и артериальное давление, расширяет сосуды головного мозга, улучшая его кровоснабжение и питание кислородом, избавляет от простуды и снимает стресс. И наконец, благодаря комплексному воздействию зеленого чая на нервную, дыхательную и сердечнососудистую системы повышаются общий жизненный тонус и работоспособность. Содержатся в зеленом чае и витамины. В частности, витамина Р в нем в 4 раза больше, чем в апельсинах или лимонах. А известно, что витамин Р обладает свойством усиливать действие витамина С, поэтому, как правило, их принимают одновременно. Зеленый лист также богат витаминами В1, В2, РР и каротином (провитамин А). Зеленый чай — сокровищница полезных для человека веществ. Он является удивительным лекарством для поддержания здоровья. Но, как и любой целебный продукт, выбирать его надо с умом. В таблице приведены основные полезные свойства зеленого чая.

<b>Чайные компоненты</b>	<b>Влияние на организм</b>
Дубильные вещества, эфирные масла	Уменьшают опухоли, мутации и активное окисление
Кислород	Понижает холестерин в крови, снижает артериальное давление и уровень сахара в крови, убивает бактерии и вирусы гриппа, борется против кариогенных бактерий, предотвращает появление неприятного запаха изо рта.
Кофеин	Повышает тонус (снимает усталость и сонливость), оказывает мочегонное действие
Витамин С	Снимает напряжение, защищает от гриппа и повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям
Витамины группы В	Помогают метаболизму углеводов, сохраняют и восстанавливают нервную систему, участвуют в процессе кроветворения, укрепляют иммунитет
Аминокислоты	Понижают артериальное давление
Витамин Е	Действует как антиоксидант и замедляет процесс старения
Флавоноиды	Укрепляют стенки кровеносных сосудов
Полисахариды	Понижают уровень сахара в крови
Флуориды	Предотвращают образование отеков
Тианин	Придает зеленому чаю восхитительный вкус

Выбирайте только качественный чай. И приятно Вам чаепития!