**Здоровое питание: какой выбрать чай?**

Здоровое питание немыслимо без напитков, и чай не является исключением. Он считается желанным гостем как на вечерних посиделках с друзьями в летнем саду, так и на светских мероприятиях, полных шика. Чаепитие, в свою очередь, — не просто ритуал, скорее традиция, шагающая из века в век. Чай пьют, чтобы расслабиться, взбодриться, настроиться на позитивный лад и даже похудеть. Любой чай, а его видов множество, имеет свои характерные особенности, но каждый напиток заслуживает внимания, поскольку несет неоценимую пользу для организма человека.

**Польза чая в питании**

Определенные виды и сорта чая воздействуют на организм по-разному. Этот аспект зависит от места произрастания чайных кустов, климатических условий, методов стимуляции роста и, наконец, способов обработки чайных листьев. Листва чайных кустов наделена ударной дозой теина, часто его именуют чайным кофеином. Ему свойственны тонизирующие свойства, к тому же, он повышает давление, правда, не так усиленно, как кофеин, содержащийся в кофе. То есть теин обладает более мягким воздействием на организм, но в тоже время он действует гораздо дольше.

Если вы желаете взбодриться, вместо ароматного кофе с молоком и сахаром, включите в рацион питания чай. Но прежде обратите внимание на концентрацию теина. Его количество зависит исключительно от возраста листвы, чем он моложе, тем больше в нем теина. Особенно много компонента наблюдается в чае, включающем не только листву, но и почки. Также количество теина зависит от условий произрастания, например, высокогорный чай богат им, ровно как и чай, добытый с плантаций, напоенных жаркими лучами солнца.

Помимо теина, чай содержит другие полезные вещества, например, галлат эпигаллокатехина. Этот компонент значится преимущественно в зеленом чае. Он славится противораковыми свойствами. Считается, что ежедневное употребление зеленого чая способствует предотвращению раковых заболеваний, однако в России его употребляют нечасто, другое дело — Япония и Китай. Так, китайцы в древние времена использовали зеленый чай не в рационе питания, а в духовных практиках, причем напитку придавали сугубо оздоровительное значение.

**Зеленый чай для здоровья и снижения веса**

Бытует мнение, что [снижение веса](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/snizhenie_vesa/) подвластно зеленому чаю. И в этом есть доля правды! Дело в том, что зеленый чай ускоряет метаболизм и активизирует обменные процессы. Кроме того, напиток может похвастаться мочегонным действием, то есть он выводит лишнюю жидкость из организма, тем самым предотвращает отечность. Вкупе с молоком рассматриваемое действие усиливается вдвое. Благодаря избыточному содержанию в чае полифенолов, напиток усиливает теплообмен, а значит, ускоряет процесс сжигания жиров.

Нельзя не отметить, что зеленый чай снижает уровень глюкозы в крови и подавляет чувство голода на продолжительный период. По этой причине диетологи часто советуют своим клиентам выпивать за 20-30 минут до еды чашку горячего зеленого чая. Таким образом, человек подавляет желание есть и употребляет за присест меньшую порцию, нежели обычно. Но как ни прискорбно об этом говорить, снижение веса невозможно, если день ото дня кушать кондитерские сладости, копчености и прочие высококалорийные деликатесы в огромных количествах.

Снижение веса — не единственный положительный аспект зеленого чая. Его часто называют эликсиром молодости и красоты за высокое содержание в составе катехинов — антиоксидантов, призванных замедлять старение. Также напиток способствует нормализации артериального давления, остановке воспалительных процессов, укреплению стенок сосудов и сердечно-сосудистой системы в общем. А еще зеленый чай снижает риск возникновения ненавистного кариеса и камней в почках.

**Белый чай в рационе питания**

Чтобы повысить защитные свойства организма, включите в рацион питания белый чай. От предыдущего вида он отличается степенью ферментации, которая равна 5-7%. В процессе его приготовления применяют еще нераспустившуюся листву чайного куста и почки, наделенные густым опушением белой окраски. Именно последний фактор сыграл при выборе названия напитка. Белому чаю присущ мягкий, сладковатый, цветочный аромат, который оставляет приятное послевкусие.

Стоит отметить, что белый чай сохраняет большую часть полезных веществ, ведь его листочки меньше подвержены обработке, соответственно, в [питании](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/pitanie_i_diety/) он просто незаменим. Белый чай снижает уровень холестерина в крови и укрепляет иммунитет, что особенно актуально в пору простуды и гриппа. Кроме того, напиток улучшает переносимость глюкозы, снижает риск заболеваний и сбоев в работе сердечно-сосудистой системы, препятствует раковым болезням.

**Желтый чай для улучшения умственной деятельности**

Если ваша работа связана с постоянным умственным напряжением, обратите внимание на желтый чай. Питание с его участием особенно полезно, поскольку он содержит огромное число минеральных веществ и витаминов. Его, кстати, относят к элитным видам. Сотни лет назад желтый чай могли себе позволить лишь императорские семьи и знать, собственно, и сегодня он стоит недешево. Этот аспект связан с жесткими требованиями, предъявляемыми к условиям сбора, производства, хранения и транспортировки.

На удивление многим, желтый чай имеет довольно специфический цвет. Увидев его впервые, вы подумаете, что напиток испорчен. Если говорить точнее, он напоминает постоявший в течение двух суток зеленый чай. Да и вкус у желтого чая необычный. Он горьковатый с примесями копченых ноток, но с приятным послевкусием. Включив всего одну чашечку в дневной рацион питания, вы заряжаете себя энергией, улучшаете внимание и умственную деятельность, снимаете головную [боль](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/bol/) и восстанавливаете силы после утомительного трудового дня.

**Черный чай для бодрости**

Черный чай является одним из самых любимых напитков, числящихся в рационе питания россиян и европейцев. Он, в свою очередь, бывает нескольких подвидов, например, байховый или гранулированный. Ему присуща высокая степень окисления, ведь в процессе производства он подвергается полной ферментации. Вкус у черного чая достаточно терпкий, но без горечи. Как правило, он имеет сладковатый, цветочный аромат. Зачастую этот напиток является основой ароматизированного чая. Стоит отметить, что всего в одной чашке напитка содержится около 40 г теина, что сопоставимо с половиной чашки не слишком крепкого кофе.

Черный чай, как и другие представители чайного мира, наделен полезными свойствами. Он тонизирует, бодрит и повышает выносливость. Кроме того, напиток снижает уровень холестерина в крови, минимизирует негативное воздействие табачного дыма и риск возникновения инсульта. По свойствам черный чай схож с чаем, именуемым пуэр. Второй также содержит много теина, улучшает мозговую деятельность, бодрит и восстанавливает силы. Разница заключается в способе обработки. Пуэр сначала подвергают ферментации, а затем непродолжительный период хранят в помещении с повышенной влажностью.

ИСТОЧНИК: <https://medaboutme.ru/articles/zdorovoe_pitanie_kakoy_vybrat_chay/>