

## «Зеленый чай»



О пользе зелёного чая сегодня не говорит разве что выключенный телевизор. Ещё бы! Ведь по древнекитайской легенде зелёный чай был дарован миру просветленным монахом Бодхидхармой, который видел самого Будду! А древний правитель Китая Шен Нун рекомендовал зелёный чай к употреблению как целебный напиток, который снимает усталость, укрепляет силы, зрение, исцеляет от ревматизма.

### Зеленый чай с молоком



### Полезные свойства зеленого чая с молоком:

- так как сам по себе зеленый чай очень полезен, а еще с молоком то он промоет почки, поэтому очень помогает при похудании;
- избавит от утомленности, т.к. поддерживает высокий жизненный тонус около 6-и часов;
- отличное лечебное средство при ячмене;
- отличное средство при простуде;
- очень хорошо помогает при лечении насморка;
- поможет снять зубную боль;
- выведет из организма кадмий, свинец, ртуть и другие тяжелые металлы, они попадают в организм с водой, пищей, воздухом.

## Как правильно заваривать зеленый чай



Китайский зеленый чай можно заваривать по несколько раз, количество зависит от сорта. Одни сорта китайского зеленого чая можно заварить три - четыре раза, другие по шесть - семь раз. Есть несложные правила заваривания приятного зеленого чая: Заваривать зеленый чай нужно в прогретом чайнике. Потому, что холодный чайник понизит температуру воды примерно на двадцать градусов. Поэтому такая заварка зеленого чая будет испорчена остывшей водой. Такой чай не принесет ни вреда, ни пользы, но и наслаждения от чаепития сложно будет получить. Эфирные масла и микроэлементы не смогут покинуть чайный лист в нужном объеме. Поэтому, перед тем, как заварить чай нужно прогреть чайник обдав его кипятком

Нельзя заваривать зеленый чай кипятком. Кипяток разрушает полезные вещества в чае, и испортить его вкус и аромат, а также снизит полезные свойства. Наилучшая температура заваривания 60 - 80 градусов. Температура заваривания как правило указывается на упаковках чая. Воду для заварки лучше использовать родниковую, а если такой нет, то мягкую.

## «Черный чай»



Что такое черный чай и какая польза черного чая - отличный оздоровительный напиток, о свойствах которого многие попросту не слышали. Многие предпочитают зеленый чай, наверняка не зная, что черный настолько же полезен. Не следует пить крепкий черный чай.

### Польза черного чая:

- улучшает умственную деятельность;
- увеличивает способность перерабатывать и усваивать информацию;
- снимает усталость;
- стимулирует обмен веществ;
- нормализует деятельность сердца и кровеносных сосудов.

### Как заваривать черный чай



Время заваривания и температура заваривания зависит от выбранного чая. Плиточный черный чай заваривают в кипящей воде 15 минут, а цельнолистовой с почками запаривают около 3 мин, горячей водой, которая недавно перестала бурлить.

Можно ориентироваться по заварке - например чем мельче листки, тем меньше времени нужно настаивать чай, а чем крупнее - тем соответственно дольше.

Черный чай Цейлонский и Индийский нужно настаивать пять - семь минут в теплом месте, чтобы вода была долгое время горячей.

Черный чай Турецкий нужно кипятить либо заваривать на водяной бане примерно 10 минут, что бы ощутить прекрасные свойства черного чая.

## «Белый чай»



Что такое белый чай (китайский белый чай) - это один из основных 6-и видов китайского чая к ним также относятся и зеленый, красный, желтый, черный, а так же улунский чай. Свое название белый чай получил благодаря белому ворсу, который называют «Бай Хао», он покрывает чаинки, даря им благородный серебристый оттенок.

Белый чай имеет изысканный и свежий цветочный аромат, а так же неповторимый тонкий медово-дынный вкус и яркий легкий прозрачный цвет настоя.

В Китае белый чай считался одним из самых изысканных и дорогостоящих чаев, его так же называют эликсиром бессмертия, потому что польза белого чая очень велика, раньше он был практически недоступен обычным людям. Только попробовав, вы сможете понять, что такое белый чай.

### Польза белого чая

- при длительной жаре, в белом ворсе, который содержится на листьях и почках белого чая, есть огромное количество эфирных масел;
- Именно благодаря этому белому ворсу чай дает такой охлаждающий эффект;
- Он освежает в любую жару и без особого труда утолит жажду;
- помогает при хронической усталости и постоянном стрессе;
- хороший антидепрессант и успокоительное;
- оказывает расслабляющий эффект, снимает симптомы перевозбуждения, успокаивает эмоции и все тело;

- отличный природный антиоксидант. Полезен при различных видах интоксикации - алкогольной, химической, пищевой;
- способен выводить тяжелые металлы и кислоты;
- оказывает противовоспалительное и антибактериальное действия;
- при избыточном весе отлично сжигает жиры, и при этом препятствуют возникновению новых жировых отложений;
- при простудных заболеваниях благотворно влияет на дыхательную систему;
- можно использовать для повышения сопротивляемости организма к ОРЗ.

### Как правильно заваривать белый чай



Китайский белый чай очень трудно заварить так, что бы он был невкусен, передержать, сделать сильно горьким. Если его передержать он становится более концентрированным и пряным, а каждой заваркой он, раскрываясь все больше.

Что бы заварить белый чай положите две чайные ложки сухого чайного листа в чашку, после этого охладите кипяченую воду до 70 градусов цельсия, что бы это сделать - снимите крышку с только что закипевшего чайника и подождите примерно девять минут, залейте чайный лист этой водой.

Подождите еще две-три минуты, вдыхая сладкий аромат, начинайте, не торопливо, пить белый чай.



МБУК «Горнозаводская центральная  
городская библиотека»  
Информационно-библиографический отдел

## «Все о чае»

(15 декабря – Международный день чая)

