

Во многих странах чаепитие – часть ежедневного ритуала, признак статуса и роскоши. Однако чай – это не просто приятный напиток. Хотя никто точно не знает, откуда он родом, считается, что чай задумывался как оздоровительное тонизирующее средство, которое применялось в древнем Китае, а затем постепенно распространилось по всему миру. Мир чая, безусловно, пленителен, так что поставьте чайник и давайте вместе совершим путешествие в историю этого замечательного напитка.

Настой из трав



Когда мы пьем чай, на самом деле мы употребляем то, что называют отваром из трав. То, что может считаться чаем, должно содержать листья растения *Camellia sinensis* или чайного куста. К сожалению, смеси, которые можно увидеть на прилавках магазинов зачастую являются различными травяными комбинациями, не имеющими ничего общего с чайным кустом.

В прошлом люди уже осознали, что сочетание различных трав имеет целебные свойства, а главная цель травяного настоя – это улучшение здоровья. Ромашка, к примеру, помогает от бессонницы, а имбирь часто используют при расстройствах желудка.

Если отвар не содержит чайных листьев, в нем отсутствует кофеин, и его можно употреблять в любое время дня.

Японская чайная церемония



Важная часть японской культуры – это чайная церемония, включающая употребление восхитительного порошкового зеленого чая, известного как «маття». Однако данный обряд больше напоминает общественный ритуал. Дело в том, что изначально чайная церемония была видом искусства, который практиковала элита японского общества для поддержания своего статуса. Каждое действие в церемонии ориентировано на то, как это увидит гость.

В ритуале обычно участвуют от 4 до 5 человек. В дополнение к зеленому чаю подаются сладости. Чайной церемонии уделяют особое внимание в японской культуре, поэтому, чтобы достичь совершенства в этом деле, необходимо очень долго тренироваться.

Удаляем кофеин из чая



Что делать, если вы хотите выпить чай без кофеина, а в вашем арсенале только обычный черный или зеленый чай? Многие считают, что есть простое решение – удалить кофеин самостоятельно. Для этого всего лишь нужно залить чай кипятком секунд на 30, выбросить заварку и заварить чай еще раз. Но, как оказалось, так просто от кофеина не избавиться.

Исследователи решили подсчитать, сколько времени занимает удаление кофеина из чайного пакетика. Оказалось, чтобы избавиться от 90 % кофеина, необходимо

заваривать пакетик добрых 10 минут или около того. То есть ждать придется дольше, однако хороший чай вполне можно заваривать несколько раз.

Соевый лецитин



«Небесные приправы», один из самых известных чайных брендов, стал мишенью для нападков за содержание соевого лецитина. Конечно, компания утверждает, что использует сою без ГМО и только для лучшего сочетания ингредиентов. Однако для людей, склонных к аллергии на сою, это является целой проблемой, для остальных же соя не представляет никакой угрозы.

Сам лецитин был широко изучен, и, хотя результаты его исследования не являются окончательными, считается, что он оказывает положительное влияние на здоровье. В проведенных исследованиях лецитин описывается как эффективный помощник в борьбе с язвенным колитом, также известным как воспалительное заболевание кишечника. Предположительно его можно применять для лечения целого ряда других заболеваний, таких как болезнь Паркинсона, Альцгеймера и биполярное расстройство.

L-тианин



Кофеин, который содержится в чае, обладает стимулирующим эффектом, но не таким сильным, как кофеин в кофе. Причина этого – L-тианин, оказывающий довольно любопытный эффект на мозг.

Исследования доказали, что L-тианин благотворно влияет на мозговую деятельность. Он ценится за свою способность вводить человека в медитативное состояние, т.е. вы расслабляетесь, но при этом не засыпаете. Было также установлено, что данное вещество улучшает память, снижает тревожность и отлично подходит для борьбы со стрессом.

Чай Масала



В США существует напиток, который был заимствован из индийской культуры, который называют «chai» или чай латте. Этот напиток получают путем смешивания черного чая со специями: кардамоном, корицей, имбирем, гвоздикой, анисом, черным перцем и ванилью. Питье подается с молоком и с добавлением меда. Употребляется он либо в горячем, либо в холодном виде.

Однако может получиться довольно забавная ситуация, если вы закажете данный вид чая в большинстве азиатских стран. В Индии, России и в других странах слово «chai» означает «чай». Буквально выходит «чай чай», что, согласитесь, звучит довольно глупо. Если вы хотите заказать данный напиток в Индии, то верно будет произнести «чай Масала», что переводится как «чай со специями».

Маринованный чай



Мы считаем, что чай – это то, что можно только пить, и в большинстве стран мира это так. Несмотря на это, в Бирме употребляют чай иным способом, а именно в маринованном виде. Бирманцы называют такой чай «lephet». Чтобы приготовить такой чай, чайные листья размягчают, затем охлаждают, плотно сворачивают и оставляют созревать под землей. В Бирме lephet присутствует во всех важных церемониях и считается деликатесом. Бирманцы подают этот чай на подносе, вместе с гарниром: креветками, семенами кунжута, чесноком, арахисом или стручковым горохом. В то время как Бирма является единственным государством, которое употребляет чай в пищу, люди в этой стране также пьют чай в жидком виде.

«Загрязненный» чай



Чтобы убедиться, что чайные листья не содержат ничего опасного для здоровья, были проведены исследования. Оказалось, что в черном и зеленом чае содержится большое количество алюминия и фтора. По данным исследования, количество алюминия не превышает нормы, однако количество фтора настолько велико, что может стать причиной детского флюороза. Конечно, чтобы столкнуться с данной проблемой, необходимо выпить непомерное количество чая.

Соединения алюминия и фтора попадают в чай через почву и, чаще всего, встречаются в чае кирпичного цвета, который зачастую бывает низкого качества. Некоторые ученые полагают, что содержание алюминия в чае способствует развитию болезни Альцгеймера. Поэтому одной из важных задач ученых является выявление способа минимизации количества вредных веществ в чае.

Гадание на чае



~~Самый популярный напиток в мире - чай. В Китае чай пьют с лимоном.~~



~~Мир не по этому средству чая, всему миру, которое затем чай, распро~~
[приветляю](#)