

Иван Дубровин

Целительная магия чая



Иван Ильич Дубровин

Целительная магия чая

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182073

Аннотация

Чай... Это короткое созвучие впитало в себя смысл легенд и научных трудов, народной молвы и государственных документов. Историческую жизнь чая, основанную на отношениях его производителя и потребителя, регламентировали императоры и богословы, врачи и гурманы, поэты и купцы, философы и художники, ученые и политики, правительства и контрабандисты... разные виды и сорта чая могут быть совершенно не похожи один на другой, и даже прекраснейший чай можно по-разному готовить и по-разному воспринимать – и как вожденный нектар и как подкрашенный кипяток. Чай многогранен, чай многолик... Хорошо ли вы с ним знакомы?

Содержание

Часть первая	4
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Иван Дубровин

Целительная магия чая

Часть первая

Чай... Это короткое созвучие впитало в себя смысл легенд и научных трудов, народной молвы и государственных документов. Историческую жизнь чая, основанную на отношениях его производителя и потребителя, регламентировали императоры и богословы, врачи и гурманы, поэты и купцы, философы и художники, ученые и политики, правительства и контрабандисты... разные виды и сорта чая могут быть совершенно не похожи один на другой, и даже прекраснейший чай можно по-разному готовить и по-разному воспринимать – и как вожденный нектар и как подкрашенный кипяток.

Чай многогранен, чай многолик... Хорошо ли вы с ним знакомы?

Специалисты, называемые титестерами, определяют качество каждой партии, устанавливают ее сорт.

Титестер – слово английское. Оно означает «опробователь чая». Титестеры – это специалисты чайного производства, обладающие особыми способностями дегустаторов. Техника пасует перед их искусством: приборы не могут заменить тонкого вкуса, совершенного обоняния и, главное большого

опыта, профессиональной «вкусовой памяти» и обширных знаний оценщиков чая. Перед тем как приступить к дегустации, титестеры избегают острых, пахучих блюд и любых спиртных напитков. Они не пользуются душистым мылом и одеколоном. Титестерам нельзя простужаться, нельзя нервничать: ничто не должно отвлекать их во время работы, простой на первый взгляд, но удивительной по результатам.

На столе проб расставлены фарфоровые чашечки с чаем, налитым из фарфоровых чайничков, в которых он был заварен в строго стандартном соотношении с количеством воды и выдержан в них ровно пять минут. Ароматные струйки пара поднимаются ввысь. Титестер берет одну из чашек, всматривается в цвет настоя. Пробует на вкус. Вдыхает запах оставшейся в чайнике влажной массы чаинок. И уверенно называет сорт!

Чай, прежде всего, должен иметь хороший «букет» – сочетание вкуса и аромата. В этом отношении идеальные чайные образцы могут достигать поистине неземных высот, и я с полной убежденностью говорю: поэт оценит их вернее, лучше, чем товаровед. Но титестеры – это все-таки не столько поэты, сколько товароведы. Во вкусе чая они оценивают «тело» настоя (его так называемую экстрактивность), различают вкус «полный», то есть достаточно интенсивный приятно-терпкий, а разные вкусовые оттенки могут охарактеризовать такими словами, как «крепкий», «смачный», «грубый», «слабый», «мягкий».

Порицают титестеры вкус «горький», «плоский», «пустой», «низкий». Аромат они любят «приятный», «сильный», «нежный», а по специфике он может быть еще и «розоватый», «медовый», «цветочный», «лимонный», «хлебный», «кожистый» и другой, но не должен иметь таких свойств, как «придымленность», «прижаристость», «кисловатость», оттенки зелени, сырости, затхлости.

Применяют чуткие ценители чайных ощущений и такие термины, как «чистый», «ровный», «слабонежный». Можно услышать от них даже про «задушенный» вкус – это звучит уже прямо-таки трагически! Заметим однако, что одним и тем же словом – например учтивым эпитетом «приятный» – титестер может охарактеризовать чай самого высокого сорта. Да, титестерам порою явно не хватает слов.

Цвет настоя – признак второстепенный, но и он имеет значение: лучший черный чай дает более яркий настой, худший – более тусклый, а чай темный или мутный вообще не годится.

Проверяют титестеры и так называемую разварку (внешний вид разваренного листа), которая у лучшего черного чая имеет цвет новой медной монеты, проверяют и «уборку» частиц сухого чая – однородны ли они по размеру, хорошо ли скручены. Для черного чая высшего сорта при черном цвете общей массы характерны частицы «золотистого типса» – золотисто-желтые чайники, полученные из почек (нераспустившихся верхних листочков) молодого побега; для низших

сортов – красноватые «палки» (частицы стебельков позднего и более грубого листа) на пестром, буроватом общем фоне. Все это позволяет уточнять оценки, которые титестеры, работающие на фабриках, дают как контролеры технологического процесса, а в министерстве – как прямые представители потребителя, защитники его интересов.

Много есть хороших напитков – прохладительных, питательных, целебных, и каждый по-своему знаменит. Но с чаем не сравнится никакой другой: его знают и любят широкие массы людей на всех континентах. Чай пьют во всех возрастах, при всех диетах, во всякое время года. Его пьют в праздники и в будни – как лакомство и как лекарство, за дружеской беседой и за рабочим столом. Чай – верный друг человека на всем его жизненном пути. Он дает нам радость и бодрость, бережет здоровье и лечит!

В народе говорят, что человек, пьющий чай, доживет до 150 лет, а пьющий кофе – лишь до 130. В этой шутке немалая доля правды.

Чем же заслужил чай такое внимание к себе, такую любовь?

О полезных свойствах чая люди узнали гораздо раньше, чем научились готовить из него напиток, покоровивший их со временем своим неповторимым вкусом и ароматом. Чай высших сортов, хорошо заваренный, крепкий, горячий – этот действительно хороший чай, который настоящий ценитель пьет с чувством, не наспех, – не уступит по своей вол-

шебной прелести, по приносимому им изысканному наслаждению ни лучшему вину, ни кофе, ни какао, ни какому-либо другому напитку. Вместе с тем ни один напиток не имеет такого богатого комплекса биологически ценных, целебных качеств, причем важно отметить, что самые основные из них были открыты в последние десятилетия многовековой культуры чая и известны еще далеко не всем.

Классическими работами И. П. Павлова было доказано, что вещества, содержащиеся в чае, тонизируют центральную нервную систему, усиливают сердечную деятельность, возбуждают желудочную секрецию.

В листьях чая содержатся ценные, животворные вещества – танин, кофеин, теобромин, теофиллин, витамины, микроэлементы, эфирные масла. В большей или меньшей степени все они сохраняются в готовом чае и вместе с другими полезными соединениями переходят в настой.

Для приготовления чая с апреля по ноябрь собирают молодые верхушки побегов (флеша), на которых имеется не более трех молодых листьев. Листья расстилают на полках и завяливают, в результате они становятся мягкими. Затем их скручивают, в таком виде в них продолжается процесс брожения. В этот период чай хорошо поглощает пахучие вещества и его часто подвергают ароматизации цветками жасмина и другими растениями. К концу брожения листья приобретают специфический чайный аромат и медно-красную окраску. После сушки горячим воздухом в специальных су-

шилках выбродившие листья приобретают черный цвет. В таком виде чай поступает на чаеразвесочные фабрики.

В листьях чая содержится порой до 35% дубильных веществ, алкалоиды – кофеин (2–5%), теофиллин, теобромин и другие, флавоноиды, гликозиды, эфирное масло, ферменты, витамины С (156–233 мг%), А, К, Р, РР, минеральные и другие вещества. Различные сорта черного байхового чая содержат разные количества полезных веществ. Так, в индийском чае больше, чем в других сортах, кофеина, танина и экстрактивных веществ, поэтому он дает густой настой и сильнее тонизирует организм, но отличается терпкостью и некоторой резкостью вкуса. Из отечественных сортов близок к индийскому по своим свойствам краснодарский чай. Грузинский и азербайджанский сорта чая, как и китайский, отличаются более мягким вкусом и ароматом. Любители чая смешивают при заваривании несколько разных сортов с целью улучшения вкусовых и ароматических свойств напитка. В настоящее время выпускаемые чаеразвесочными фабриками некоторые высшие сорта Российского или Грузинского чая содержат определенное количество индийского или китайского. Например, грузинский чай «Экстра» состоит из 75% грузинского и 25% индийского, а в высшем сорте азербайджанского имеется 40% китайского чая и т. п. Следует напомнить, что при длительном хранении чая эфирные масла улетучиваются и теряется специфический аромат, хотя почти все остальные вещества сохраняются. Поэтому чай

следует хранить в стеклянной или фарфоровой плотно закупоренной посуде.

Качество чайного настоя зависит не только от сорта и длительности хранения чая, но и от способа его приготовления. В наши дни наиболее распространено приготовление в «заварном» чайнике очень концентрированного настоя, который добавляется к налитому в чашки кипятку. По другому рецепту в фарфоровый чайник кладут чай (из расчета половина чайной ложки на стакан) и заливают крутым кипятком. Затем минут на пять чайник накрывают грелкой, подушечкой, теплой тканью, после чего разливают настой по чашкам. Заварку в чайнике можно использовать вторично. В этом случае следует доливать кипятком только при свежей, еще не остывшей заварке. Полученный таким образом настой не будет иметь аромата свежего чая, но по количеству полезных веществ, содержащихся в листьях чая не уступит свежеприготовленному напитку. Иногда пользуются и таким способом: заливают чай небольшим количеством сырой воды; спустя несколько минут ставят на огонь, доводят настой до кипения (кипятить нельзя!) и доливают кипятком. Нередко обходятся без чайников и другой специальной посуды: кладут 1/2–1 ложку чая в стакан, заливают кипятком и накрывают блюдцем. Через 3–4 мин настой готов к употреблению. В последние годы разработаны способы производства порошка быстрорастворимого чая (в горячей и холодной воде).

При приготовлении напитка из чая в горячий настой переходит значительная часть содержащихся в нем физиологически активных веществ, в том числе и витамины. Красно-коричневый цвет и терпкий вяжущий вкус придают настою главным образом танины, а аромат – эфирное масло. Последнее очень летучее, поэтому свежезаваренный чай всегда более ароматен, чем простоявший несколько часов. Улетучиваются эфирные масла и при кипячении, повторном нагревании заваренного чая.

Стимулирующие свойства напитка обусловлены, в основном, кофеином. В стакане крепкого чая содержится 0,02–0,1 г кофеина, в зависимости от сорта и способа заварки чая. Кофеин занимает видное место в арсенале лечебных средств. Его частично получают из листьев и веток чая, срезаемых при уходе за растениями на плантациях, и чайной пыли, остающейся на чаеразвесочных фабриках. Поскольку крепко заваренный чай содержит значительное количество кофеина, возбуждающего нервную систему и тонизирующего организм, он весьма полезен при упадке сил и истощении, утомлении и понижении умственной активности.

Кофеин – сильно действующее стимулирующее средство и его нельзя применять при повышенной возбудимости, бессоннице, органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе и гипертонической болезни. В подобных случаях не рекомендуется употреблять и крепкий чай. Впрочем, и здоровым людям нельзя злоупотреблять

крепким настоем, так как это может привести к перевозбуждению нервной системы, беспокойству, учащенному сердцебиению, появлению чувства страха и другим болезненным явлениям. Другой алкалоид, содержащийся в чае, – теобромин – обычно получали за рубежом из шелухи какао. В настоящее время его синтезируют, как и третий алкалоид чая – теофиллин, который применяют главным образом при сердечной недостаточности и как мочегонное средство при застойных отеках. Теофиллин входит в состав «эуфиллина» и «дипрофиллина» – препаратов, применяемых при лечении бронхиальной и сердечной астмы, нарушениях мозгового кровообращения, заболеваниях сердца с застойными явлениями. Все три алкалоида чая входят в состав теофедрина, применяемого при бронхиальной астме.

Так же, как препараты кофеина, чай рекомендуют давать в порядке оказания первой помощи при отравлениях, вызывающих угнетение центральной нервной системы, ослабление сердечной деятельности и дыхания. Чай способствует усвоению аскорбиновой кислоты – витамина С. Экспериментально доказано, что входящие в состав дубильных веществ чая катехины, близкие по строению к витамину Р, повышают усвоение аскорбиновой кислоты и прочность капилляров, уменьшают проницаемость их стенок. Имеются данные о благотворном действии чайного танина при гипертонической болезни.

Благодаря высокому содержанию танинов чай оказывает

вяжущее действие и улучшает пищеварение. Поэтому его назначают больным при острых поносах и других расстройствах кишечной деятельности. Целебное действие чайного настоя в подобных случаях, по-видимому, зависит также и от бактерицидных свойств танинов. Продукт взаимодействия дубильных веществ чая с белками – теальбин – используют в качестве вяжущего средства. Он входит в состав таблеток «тесальбен», употребляемых как вяжущее и дезинфицирующее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (по 2–3 таблетки в день).

Крепкий чайный настой используют и наружно. Для этого перед выходом на солнце рекомендуется умываться чаем. Компрессы из чая снимают боль и жар при солнечных ожогах.

В Средней Азии широко распространен зеленый чай. Для его приготовления молодые листья, не подвергавшиеся ферментации, сразу же после сбора сушат. Зеленый чай менее ароматен, но физиологически более активен. Спрессованные плитки черного или зеленого «кирпичного» чая готовят из чайного отсева или грубых листьев, собираемых осенью. Рассыпной (байховый) зеленый чай можно заваривать как черный, но для заварки надо брать его вдвое меньше, так как в нем содержится значительно больше танина и кофеина. Хороший настой зеленого чая должен иметь янтарно-желтый цвет.

В жаркое время года употребление зеленого чая способ-

ствуется значительному сокращению количества выпиваемой воды. Для этого готовят раствор из расчета 1,5 кг сухого зеленого чая на 1 л горячей воды. Испытания настоя зеленого байхового чая, в который добавляли витамины А, С и группы В, показали целесообразность применения этого напитка с целью улучшения терморегуляции и повышения работоспособности.

Применение зеленого чая как лечебного средства выявило его бесспорные лекарственные достоинства. Так, на базе Батумской физиотерапевтической больницы проведены наблюдения над больными, получавшими зеленый чай в комплексе с другими методами лечения. В результате установлено, что этот напиток в комплексе с другими лекарствами стимулирует кроветворение, усиливает образование протромбина в печени, улучшает окислительно-восстановительные процессы, способствует нормализации водно-солевого обмена, тонизирует мышцу сердца, повышает упругость и снижает проницаемость стенок кровеносных сосудов. Кроме того, настой зеленого чая помогает снизить артериальное давление в начальных стадиях гипертонической болезни, ведет к снижению уровня холестерина в крови и улучшает самочувствие больных при атеросклерозе. Благоприятное влияние напитка отмечено также при ревматизме и хроническом гепатите. Если в качестве лечебного средства настой зеленого чая применяют в комплексе с другими лекарствами, то как профилактическое средство он приобретает само-

стоятельное значение; рекомендуют пить три раза в день по 60–80 г крепкого настоя. Такой настой готовят из 1 чайной ложки сухого чая на 1/2 стакана кипятка, настаивают 10 мин и затем процеживают.

Исследования, проведенные в Японии и других странах, показали, что чай, особенно зеленый, обладает определенным противолучевым действием, снижая вредное влияние радиоактивных веществ на организм. Механизм такого действия объясняют связыванием чайными катехинами изотопа стронция 90.

В Институте биохимии им. А. Н. Баха Академии наук из нижних листьев веточек чайного куста, которые обычно не использовали на плантациях, получили прекрасный краситель для пищевых продуктов. Новый краситель дает гамму цветов от черного до нежно-золотистого. Он не только безвреден, но и содержит полезные для человека вещества. Например, танин – самое ценное вещество чая, придающее ему характерный терпкий вкус, важнейшие целебные свойства. Он играет важную роль в реакциях фабричной технологии, формирующих неповторимый чайный аромат. Кофеин возбуждает сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и дыхание, снимая нервную и мышечную усталость, повышая бодрость, работоспособность и умственную активность, улучшает работу почек. Теобромин и теофиллин улучшают кровообращение, расширяют сосуды и, подобно кофеину, стимулируют функции почек. Витамины

и микроэлементы активизируют общую жизнедеятельность организма, повышают его устойчивость к болезням. Эфирные масла и некоторые другие ароматические вещества, видоизменяясь в процессе производства, придают чаю его уникальный «букет». При этом они, как и кофеин, обладают некоторым возбуждающим, бодрящим действием, активизируют работу мозга. Красящие вещества придают чаю приятный цвет и в некоторой мере оттенки вкуса.

Наши предки особенно почитали чай как напиток бодрости, хорошего настроения, как некий биологический стимулятор. Это неувядаемое качество чая мы ценим и ныне, отдавая должное благотворному действию кофеина. В стакане крепкого чая около 0,05 грамма кофеина – примерно столько же, сколько в таблетке от головной боли (недаром чаем издавна лечат головную боль). Кофеин не накапливается в организме, и поэтому чай можно пить повседневно, черпая в этом неиссякаемом чудотворном источнике бодрость, ясность мысли.

Особенно важно то, что вызываемое чаем возбуждение не сменяется упадком, как бывает при действии наркотиков. Сравнивая действие чая и алкоголя, американский ученый Джинкинс отмечал, что алкоголь, чрезмерно возбуждая нервную систему, сразу же ее угнетает, чай же возбуждает ее умеренно и без отрицательных последствий. Абсолютное преимущество чая перед любым алкогольным напитком заключается в том, что он стимулирует высшую нервную дея-

тельность человека, совершает то, что мы называем в обиходе повышением умственных способностей.

Человек, по данным института психологии при Мюнхенском университете, выпив пол-литра пива, содержащего 15 граммов алкоголя, проходит через короткую стадию небольшого улучшения умственной деятельности, но уже через 20 мин наступает депрессия, которая после приема крепких алкогольных напитков наступает сразу и надолго. Совсем другой эффект дает стакан чая: он повышает нервно-психическую деятельность человека более чем на час, причем на 1/2 часа активизирует умственные способности примерно на 10%. Высший подъем втрое превосходит тот, какой способно дать пиво, и никогда не бывает спада ниже нормы.

Чай бодрит усталого человека. Общее тонизирующее его действие начинается вскоре после того, как он выпит, и продолжается около 6 часов.

«Чай придает человеку решимость, увеличивает способность перерабатывать впечатления, располагает к сосредоточенному мышлению», – говорит известный французский физиолог Молешотт. По его заключению, по сравнению с кофе чай меньше возбуждает фантазию и дает возможность выполнять умственную работу с большим спокойствием и сосредоточенностью, не вызывая такого перенапряжения мысли, какое вызывает кофе (хотя кофеина в крепком чае может быть и не меньше, чем в кофе). Это объясняется тем, что в чае кофеин содержится в виде соединения с та-

нином (танната кофеина), который действует мягче, чем чистый кофеин.

Тонизирующее, бодрящее действие чая хорошо знают наши космонавты, летчики, водолазы, спортсмены. Они пьют его и по своему обычному рациону, и в особо ответственных случаях. Даже бразильские футболисты, жители классической «кофейной» страны, пьют перед выходом на поле не кофе, а чай.

В Англии во время Второй мировой войны чай бесплатно давали рабочим военных заводов, а владельцы некоторых предприятий практикуют это и сейчас, как выгодную меру, повышающую производительность труда.

Улучшая настроение, чай делает человека более благодушным, миролюбивым, поэтому давняя традиция предписывает пить его на дипломатических встречах, при важных переговорах.

Целый комплекс исключительно ценных свойств придает чаю танин. Он является сложной смесью различных фенольных соединений, в которую собственно танин, знакомый нам по приятно-терпкому вкусу так входит как одна из фракций. В остальную часть танина входят несколько катехинов – соединений горького вкуса, обладающих высокой биологической активностью. Именно они придают чаю, как это доказали А. Л. Курсанов, М. Н. Запрометов и другие советские ученые, одно из его важнейших свойств – свойство витамина Р. Они имеют сходное с ним молекулярное строение и действу-

ют даже лучше препаратов самого витамина, изготовленных из других растений, включая и наиболее сильный из них – рутин, получаемый из цветков гречихи (между прочим, в чае содержится также и рутин). Применение препарата из катехинов чайного листа дает очень хорошие и быстрые результаты при лечении повышенной хрупкости капилляров, связанной с заболеванием или старческим возрастом, – он возвращает им эластичность, прочность и проницаемость. Такой препарат и обычный чай в значительной мере действуют как лекарство не только на пораженные капилляры, но и на заболевания, ведущие к этому поражению.

Опытами биохимика М. А. Бокучава и исследованиями врача С. И. Бердыевой было выявлено и другое свойство катехинов – их прямое антимикробное действие на дизентерийные, тифо-, паратифозные и кокковые бактерии. При дизентерии зеленый чай издавна применялся как активное лекарство, быстро и надежно излечивающее болезнь. Надо полагать, что сравнительно низкий процент желудочно-кишечных заболеваний в Средней Азии объясняется давней приверженностью ее народов к зеленому чаю.

В связи с этим отвар зелёного чая (ОЗЧ) предложили для лечения дизентерии. Для этого 100 г сухого зелёного чая заливают 2 л воды, настаивают около 30 мин, кипятят, периодически помешивая, в течение часа. Полученный отвар фильтруют через 2–3 слоя марли, а остаток (заварку) снова заливают и кипятят в течение 40 мин, после чего также

фильтруют. Затем оба фильтрата смешивают, разливают в чистые бутылки и стерилизуют. Простерилизованный ОЗЧ можно хранить при обычной комнатной температуре 3 мес, а в холодильнике – до 6 мес. Принимают отвар по 1–2 столовые ложки 4 раза в день за 20–30 мин до еды (детям до года дозируют препарат чайными ложками, а старше года – десертными). При острой дизентерии курс лечения длится 5–10 дней, а при хронической – 15–20 дней. Препарат можно применять при энтероколитах, колитах, диспепсии.

Катехины обладают еще и тем замечательным свойством, что содействуют накоплению в организме и усвоению витамина С. Понятно, какое важное значение имеет оно при болезнях, связанных с недостатком этого витамина. В свою очередь, витамин С усиливает действие катехинов. Поэтому комбинация витаминов Р и С особенно эффективна при многих болезнях как профилактическое средство. Поскольку в чае витамина С меньше, чем катехинов, можно усиливать целебные свойства напитка, добавляя его прямо в чашку.

Чайный танин способствует нормальному действию пищеварительного тракта, усвоению пищи организмом, поэтому завтракать, обедать, ужинать следует обязательно с чаем.

Наконец, японские ученые открыли совершенно особую способность танина зеленого чая: он поглощает и выводит из организма радиоактивный стронций-90, предупреждая развитие лучевой болезни и лейкоз. Помогает зеленый чай

и при уже развившейся лучевой болезни. Ему обязаны жизнью многие жители Хиросимы, пострадавшие при атомном взрыве, – те, что переселились в чаепроизводящие районы и пили много этого напитка.

Особо активное профилактическое и лечебное действие зеленого чая объясняется тем, что в нем примерно в два раза больше танина, чем в черном (до 30%), причем этот танин содержит в несколько раз больше катехинов (около 20% сухой массы чая). Однако и в черном чае катехины проявляют полезные свойства – 3–4 стакана такого чая содержат суточную норму витамина Р. Для зеленого чая эта доза сокращается до одного стакана (2 грамма сухой массы).

Кроме катехинов, действующих как витамин Р, в чае содержатся необходимые организму витамины С, В₁, В₂, РР, К и многие другие – почти все, какие сейчас известны. Часть этих витаминов переходит в настой. Особенно много витамина С в зеленом чае (в 10 раз больше, чем в черном). Больше в нем и некоторых других витаминов.

Одна из чайных аминокислот – глутаминовая – способствует восстановлению истощенной нервной системы. Фосфорные соединения чая питают нервные ткани. Чай активизирует кроветворное действие печени и селезенки, способствует своими железистыми соединениями образованию гемоглобина, формированию красных кровяных телец, обогащает кровь витамином С. Гликозиды, в известной мере формирующие чайный букет, как и катехины, имеют Р-витамин-

ную активность.

Содержащийся в чае фтор предохраняет от болезней зубов (если пить чай без сахара). Есть в нем и йод – признанное антисклеротическое средство (борьбе с которым способствует и действие катехинов). Чай помогает при некоторых формах гипертонической болезни. Антисклеротическое и антигипертоническое действие чая доказано исследованиями, проведенными врачами Батумской физиотерапевтической больницы под руководством доктора медицинских наук Е. К. Мгалоблишвили. Возможно, что антигипертоническое действие на организм в какой-то мере оказывает чайный теобромин (соль теобромина – диуретин широко применяется при лечении этого заболевания).

Смолистые вещества чая фиксируют, сохраняют его аромат, а некоторые из них и сами обладают приятным ароматом. Пектины (клейкие студенистые вещества) также фиксируют аромат и полезны при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях. Магний, калий, натрий, кремний, кальций, медь, золото и другие микроэлементы чая питают ткани организма, служат для них своеобразным строительным материалом. Пищевую и диетическую полезность чая повышают его белки и кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая и др.).

Таким образом, чай представляет собой уникальный концентрат ценнейших вкусовых, диетических и лекарственных веществ. Почти все они переходят в настой, тогда как бесполезные и вредные вещества чая, при правильной заварке,

практически остаются нерастворенными.

Лечебное и профилактическое действие чая делает его одним из важных средств современной медицины. Сейчас препараты из чайных катехинов в виде таблеток или инъекций, сок свежих листьев, отвар, настой или экстракт зеленого чая применяются при различных патологиях, связанных с повышенной проницаемостью капилляров, например при геморрагических диатезах, воспалении капилляров и всевозможных капиллярных кровотечениях, внешних и внутренних кровоизлияниях, при цинге, нефрите, гематурии (остром нефрите), атеросклерозе, гипертонии, дизентерии, брюшном тифе, кори, коклюше, золотухе, ревматизме, ревматическом эндокардите и некоторых других болезнях сердца (например, стенокардии), хроническом гепатите, полиомиелите, вирусном гриппе типа А, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, камнях в печени и почках, для предотвращения заболеваний лимфатических желез, подагры и накопления солей, при простудных и воспалительных заболеваниях бронхов и легких, трофических язвах, некоторых кожных заболеваниях, поражениях рентгеновскими лучами, лучевой болезни, солнечном ударе, ожогах кварцем, некоторых нервных и других болезнях.

Вообще трудно назвать жизненно важную функцию организма, которой не содействовал бы чай, и болезнь, при которой он не был бы полезен. Если он даже не уменьшит действия микробов или другого болезнетворного начала непо-

средственно, то косвенным путем сделает это в той или иной мере, улучшая витаминный обмен, стимулируя работу главных систем организма, очищая его от токсических веществ.

Поэтому не слишком уж сильно преувеличивал автор древнего китайского манускрипта, когда говорил: «Чай удаляет все недуги». Лечиться чаем нужно, конечно по указаниям врача, который в зависимости от болезни и тяжести определит режим лечения.

Чай – прекрасный терморегулятор тела. Испаряясь с разгоряченной поверхности тела, он рассеивает примерно в пятьдесят раз больше тепла, чем содержит. Зеленый чай и в этом отношении превосходит черный, недаром его особенно любят в Африке, в Средней Азии.

Интересный эксперимент провел Донецкий институт гигиены труда и профзаболеваний совместно с кафедрой гигиены питания Медицинского института. В тепловой камере, где создавался шахтный микроклимат, а потом под землей на километровой глубине, в течение длительного времени проверялось действие на организм шахтера трех напитков – черного кофе, хлебного кваса и чуть подслащенного чая с добавлением поливитаминов. Победителем в соревновании вышел чай! Пившие его шахтеры чувствовали себя лучше, работоспособность повышалась. Объясняется это тем, что чай, кроме своего тонизирующего действия, уменьшает потерю телом влаги, солей и витаминов. В результате потребность организма в жидкости значительно снижается.

Пить зеленый чай вместо воды следовало бы и в нашей повседневной жизни, особенно в жаркое время года, в первую очередь гипертоникам, которым избыток жидкости вредит. При изготовлении такого напитка врачи советуют брать 1,5 грамма сухого зеленого чая на 1 литр горячей воды (после заварки его можно остудить).

Как продукт питания стакан сладкого чая с молоком или сливками содержит до 80 калорий. Вместе с тем даже чистый чай, не заменяя пищи при голодании, может длительное время поддерживать силы человека.

Из несортового чайного листа вырабатывают витаминные препараты и болеутоляющие лекарства. Грубые листья и чайная пыль (отходы фабричного производства) используются как удобрения. Раньше из таких отходов делали кофеин, но теперь его получают путем синтеза, а отходы используют для производства быстрорастворимого (кристаллического) чая.

Ученые из отходов чайного хозяйства получили также ценные пищевые красители – коричневый, желтый, зеленый. Из желтого чайного красителя и сока свеклы готовят красный краситель; при обработке чайных красителей этилацетатом получают оранжевый или розовый краситель, а при добавлении к ним молочнокислого железа – черный. Все эти красители можно комбинировать при изготовлении мармелада, желе, пастилы, зефира, карамели, драже, печенья, кремов и других кондитерских изделий. При этом катехины, са-

хара, белки, кофеин, органические кислоты, микроэлементы чая делают такие изделия полезными, целебными. Витамин Р (танино-катехиновый комплекс красителя) уже в малой дозе обеспечивает суточную потребность человека (25 г для взрослого и 16 мг для ребенка, то есть 2 печенья, 2–3 мармеладки), а в сочетании с витамином С действует, как мы уже говорили, особенно эффективно – молочнокислое железо черного красителя повышает содержание гемоглобина в крови. Некоторые изделия хорошо воспринимают свойственный таким красителям аромат чая. Можно использовать чайные красители и в текстильной промышленности, кожевенном производстве, для изготовления безалкогольных напитков, а парфюмерии и т. д. Масло из семян чайного растения используют в косметике и некоторых отраслях промышленности (как смазочное масло для тонких приборов, для изготовления мыла, взамен оливкового масла в пищевой промышленности).

В кулинарии (особенно азиатской) из чая делают приправы ко многим блюдам из рыбы, мяса, риса, дичи, моллюсков, а экстракт из листьев применяют как консервирующую добавку.

Родина чайного растения – Юго-Восточная Азия, а точнее – тот регион, где расположен современный Вьетнам. Отсюда чай распространился в другие страны – в Китай, Бирму, Индию и т. д. Родиной чая-напитка издавна считается Юго-Западный Китай, провинция Иньнань. Здесь чай известен с

незапамятных времен. В китайских письменных источниках он упоминается за 2700 лет до н. э. Как рассказывается в китайской легенде, удивительные свойства чая открыли в глубокой древности пастухи, которые заметили, что стоит овцам или козам поесть листья какого-то вечнозеленого дерева – и они становятся резвыми, бойкими, легко взбираются на гору. Пастухи решили попробовать действие этих листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке, как поступали с другими лекарственными травами, и стали пить ароматный настой. Так был открыт чай – «божественная трава». В III—IV вв. н. э. чайное дерево в Китае стали возделывать на плантациях, формированием кроны превратив его в невысокий куст, чтобы удобнее было собирать урожай листьев. Сперва чай был лекарством, причем его употребляли не только как питье, укрепляющее силы и волю, «радующее дух», снимающее головную боль, улучшающее зрение, но и в виде пасты против ревматических болей. Чай высоко ценился, императоры дарили его своим сановникам за услуги. Лишь позднее, в VI в., он стал обиходным напитком аристократии, а в X в. стал общенародным, национальным напитком.

Центрами китайского чаеводства стали: провинция Ханькоу, где возделывались известные сорта чая «Онфа» и «Янлоудун», провинция Аньхой, прославившаяся очень ароматным чаем «Кимин», провинция Цзянски, производившая чай «Нингчоу». В разных древних сочинениях чай именовался

ли «тоу», «тсе», «кха», «чуен», «минг». В IV—V вв. практика показала, что лучший напиток получается из самых молодых листьев, и к первородным именам чая прибавилось еще одно – «ча», что значит «молодой листок». В зависимости от местного названия того или иного сорта китайцы применяют сейчас множество слов, обозначающих чай, но большинство их содержит частицу «ча». Словом «ча-у» называется по-китайски чай в листьях, словом «ча-и» – готовый сухой чай и чай-напиток.

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.