



Еще совсем недавно зеленый чай относился к восточной экзотике. Теперь он приобретает все большую популярность. Одной из главных задач производства зеленого чая является сохранность природных активных веществ. И вся технологическая цепочка случит этой цели. Начиная от завяливания, сушки и заканчивая скручиванием.

Сорванные листья чая завяливают на воздухе. После того, как они стали мягкими, их сушат на раскаленном воздухе. Завершальным этапом является скручивание листьев. Чем больше закручен лист чая, тем сильнее его экстрактивность. Поэтому, самые насыщенные и крепкие зеленые чаи получают из скрученных листьев, а мягкие и душистые свидетельствуют о том, что чайники слабо скручены.

Рекомендуют заваривать зеленый чай при температуре не более 80 градусов в течение двух-пяти минут. При заваривании получается зеленовато-желтый чай с приятным ароматом, горький или терпкий на вкус. Чайные листья можно заваривать до 3-4 раз.

Зеленый чай помогает нормализовать кишечную микрофлору и деятельность желудка за счет таких элементов, как танин и полифенол. Кроме этого, в зеленом чае содержатся многие полезные вещества, которые способствуют улучшению кровеносных сосудов, предотвращают кариес и воспалительные процессы в деснах. Также в состав зеленого чая входят микроэлементы, которые снижают риск заболевания раком.

Очень долго можно говорить о пользе зеленого чая. Его рекомендуют употреблять при температуре и воспалении. При болезнях почек и мочеполовой системы зеленый чай также помогает. Кроме этого, зеленый чай способствует повышению бодрости и внимания человека, он избавляет нас от сонливости, улучшает память и работу сердечно-сосудистой системы.

Поэтому, зеленый чай можно назвать не только замечательным и вкусным напитком, но и очень полезным средством для организма. В азиатской культуре разрешается давать

О пользе зеленого чая

Автор: Кукушечка
03.10.2014 00:03

чай детям любого возраста. Там считают, что если ребенок пьет зеленый чай наравне со взрослыми, он станет сильным и здоровым. Но все же лучше подождать некоторое время и давать этот напиток только после того, как малышу исполнится от года. В раннем возрасте зеленый чай лучше использовать как профилактическое средство для промывания носа или полоскания горла.

Если вы решили поить ребенка зеленым чаем, вам следует придерживаться определенных правил:

1. Приобрети декофенизированный напиток, и удостоверьтесь в том, что обработка сырья проводилась без химикатов.
2. Готовьте слабую заварку. Удобно использовать крупные листья. Их удобно отсчитывать для приготовления.
3. Не заваривайте детям пакетики чая.
4. Давайте ребенку не более одной чашки в день.

Если соблюдать эти простые правила, зеленый чай принесет ребенку пользу.