**МКООУ Ордынская санаторная школа**

**Чай – волшебный напиток**

Исследовательский проект



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Выполнен ученицами  7 класса Ордынской санаторной школы  Сретенской Татьяной  Кудрявцевой Светланой  Фокиной Александрой |
|  |  |  |
|  |  | Руководитель –  Воспитатель Каширская Ирина Александровна |

Ордынское

2013

Оглавление

Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ……………………………………2

Основная часть

1. *История чая*

* *1.2.Ассортимент чая*
* *1.3.Тестирование чая*
* *1.4. Биологические свойства чая*

2.Чай как источник витаминов. . . . . . . . . . . . . . . . …………………………………..12

* *2.1.Состав чая*
* *2.2.Влияние чая на организм человека*
* *2.3.Чай - профилактика от всех болезней*

3.Роль чая в жизни человека . . . . . . . . . . . . . . . . .…………………………………….15

* *3.1.Маркетинговый опрос*
* *3.2.Статистика выбора чая*

4.Чаепитие в России. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ………………………………….16

* *4.1.Социологический опрос*

5.Заключение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ………………………………….17

Список используемых источников

Приложения №№ 1 – 10.

**Введение**

Мы каждый день употребляем чай, не предавая особого значения, с какой целью и почему этот напиток так необходим для процессов жизнедеятельности. Мы задумалась над вопросом, каков состав чая, содержит ли он витамины, какого его влияние на организм человека, почему многие люди с удовольствием пьют чай. И почему чай с шиповником многие дети не любят, возможно, мы мало знаем о его полезных свойствах? Мы захотели найти ответы на все эти вопросы. Так появилась идея заняться исследовательской деятельностью на тему: «**ЧАЙ - ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК»**

Предметом нашего исследования являются различные сорта чая и их приготовление в быту.

В своей работе мы использовали методы:

- Анализа

- Наблюдения

- Сравнения

- Опроса

- Поиска информации.

Метод поиска информации и виды информации следующие:

- Обзорная

- Рефератная

- Справочная

**1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР**

1.1ИСТОРИЯ ЧАЯ

**"Чай освежает тело, укрепляет дух, смягчает сердце, пробуждает мысли, прогоняет леность".**

**Восточный философ и врач Ибн Сина**

Из литературных источников мы узнали следующее:

Чай как напиток имеет свою историю, которая значительно отличается от истории его распространения как растения. Самые ранние источники описывают включение чая в состав мазей, эликсиров и прочих лекарственных препаратов. Когда чай стал использоваться как самостоятельный напиток, и по какому рецепту он приготовлялся, точно неизвестно.

Есть основания предполагать, что изначально чайные листья заваривали в воде с солью, маслом и, возможно, какими-либо еще добавками. На это косвенно указывают монгольские и тибетские чайные рецепты, вряд ли сильно изменившиеся со времени проникновения чая в эти страны. Это не значит, однако, что рецепт приготовления чая был всего один. Плиточный чай начали изготавливать, примерно, в VII веке и рецептура приготовления напитка из него известна достоверно. При изготовлении плиточного чая чайный лист растирался в порошок, из которого потом прессовали пилюли. Эти пилюли размягчали над огнем или паром, затем растирали в порошок (между листами бумаги или прямо в посуде) и полученный порошок варили в подсоленной воде. Примерно к этому же времени относятся монгольские и тибетские рецепты, которые подразумевали кипячение (именно кипячение, но не заваривание) чая с рисом, специями, фруктами и овощами. Следующая ступень эволюции напитка – это порошковый чай, который взбивали в воде специальным венчиком (чаще всего бамбуковым). При приготовлении такого чая соль уже не использовалась. Появился он примерно в X веке и, возможно, дошел бы без особых изменений до наших дней, если бы не монголы, завоевавшие Китай. Результатом этого завоевания стала утрата многих чайных традиций, в том числе и способа приготовления порошкового чая. Этот способ приготовления напитка, правда, успели перенять японцы. И сохранили до наших дней. После изгнания монголов в XIV веке чайные традиции начали создаваться с чистого листа. И именно тогда чайные листья (уже не порошок, а листья) стали заваривать горячей водой. То есть чай, как напиток, принял вид, в котором дошел и до наших дней. Европейцы столкнулись с чаем только XVI веке, когда новый способ приготовления чая уже окончательно утвердился. Те народы, что контактировали с Китаем до XIII века, переняли и другие способы

приготовления напитка: монголы и тибетцы – суп на основе плиточного чая (от монголов этот способ чаепития узнали и коренные народы Сибири); японцы – порошковый взбиваемый.

Наиболее известными ароматизаторами, пришедшими из Китая, являются, безусловно, жасмин и горький апельсин (этот способ ароматизации переняли европейцы, заменив апельсин бергамотом). Кроме того, китайцы добавляют в чай бутоны чайной розы, розовое масло, цветы хризантем, цветы снежной сливы, цветки лотоса, кусочки финика, лимона и др., не меняя при этом способа заваривания чая.

В России, куда чай попал непосредственно из Китая, чайная традиция обогатилась самоваром, лимоном, блюдцами и чаем вприкуску. При этом питье чая из блюдца стало прямым следствием использования самоваров, в которых вода долго не остывала.

Пить чай вприкуску начали в небогатых русских семьях – это было экономнее, чем класть сахар в чашку. А вот с лимоном дело не совсем ясно – во всем мире чай с лимоном называют «русским» (и мало где еще пьют чай с лимоном). Истоки этой традиции могут лежать вот где. На многочисленных почтовых станциях, расположенных на трактах, отдыхающим путешественникам предлагали чаю (есть они могли редко – в тогдашних каретах здорово трясло) и лимончику (для тех, кто побогаче). Возможно, что на этих самых станциях чай с лимоном и сошлись как-то раз в одной чашке.

Англии мы обязаны тем, что в европейских чайных традициях черный чай получил большее распространение, чем зеленый. Англичане первыми начали смешивать между собой разные сорта чая, получив в результате этого знаменитые купажи. Кроме этого, англичане, в значительной степени, сформировали современный чайный этикет и вид современной чайной посуды. Недалеко от Англии – в Ирландии – зародилась традиция спрыскивать сухую чайную заварку виски – именно так появился сорт Ирландский завтрак. Значительная часть известных нам сейчас чайных закусок также родом из Англии, как и традиция, пить чай с молоком. Традиция заваривать чай со специями (корицей, гвоздикой и т.п.) с большой степенью вероятности появилась в Индии. Существует несколько традиционных индийских рецептов, в которые входит даже перец. Хотя в ряде среднеазиатских стран заваривают черный чай и разбавляют его молоком, Средняя Азия, прежде всего, подарила нам традицию пить чай как средство от жары. Непременно зеленый и непременно из пиал. В Марокко эта традиция получила некоторое развитие – там чай пьют из высоких стаканчиков, заваривая пополам с мятой (но все равно зеленый). В ряде других азиатских стран (Иран, Египет, Ирак, Афганистан) чай пьют очень сладким и, часто, очень крепким. В США стали охлаждать заваренный чай и смешивать его с дополнительными вкусовыми добавками, льдом и иногда газировать – так получился тот самый Айс Ти. Хоть этот способ употребления чая и возник последним, мы не будем его считать вершиной чайной культурной эволюции. Ну и, конечно, в ряде регионов сохранились способы приготовления чая, не основанные на заваривании чайных листьев в чистой воде. Во время японской чайной церемонии порошковый зеленый чай взбивается. Кроме этого, один из традиционных сортов японского зеленого чая – Генмайча – хоть и заваривается горячей водой, но содержит рис и некоторые другие добавки. А в Бурятии, Монголии и на Тибете продолжают варить чайные супы.

Чай стал национальным напитком США до 60-х годов XIX века, т.е. до войны Севера и Юга, он успешно противостоял конкуренции кофе и какао. Чайными районами в США продолжают оставаться "старые штаты" Восточного побережья, пьющие черный чай, и штат Калифорния на Тихоокеанском побережье, население которого употребляет зеленый чай. На Юге и Среднем Западе господствует кофе. Однако четкую границу между "чайными" и "кофейными" зонами в большинстве штатов трудно провести.

Чай распространен как напиток во всех странах Юго-Восточной, Центральной Азии и Среднего Востока, а также в странах Восточной Африки. Страны Ближнего Востока и арабские страны Северной Африки принадлежат к "кофейной" зоне, за исключением Марокко и отчасти Египта. Таким же "чайным" исключением в преимущественно "кофейной" Латинской Америке является Аргентина. Частично распространен чай в его южноамериканских вариантах (мате, онсе) в Парагвае, Чили и Перу. Подавляющее большинство населения земного шара употребляет в качестве наиболее обыденного безалкогольного напитка чай.

Не следует забывать, что в свое время одной из причин медленного внедрения чайного напитка в Европе было неумение на первых порах обращаться с ним. Это неумение доходило порой до курьезов. Недаром почти в каждой стране существуют разнообразные анекдоты о приготовлении чая. Хорошо, например, известен анекдот об английском моряке, приславшем своей матери в подарок фунт чаю. Мать, желая угостить соседей изысканным заморским блюдом, сварила в кастрюльке весь фунт чаю одновременно и, слив горькую и, по ее мнению, ненужную коричневую воду, разложила по тарелкам вываренные листья чая, приправив их сметаной.

Крестьянское население России вплоть до самой революции крайне мало потребляло чай, считая его недоступным предметом роскоши, прихотью, требующей и свободного времени, и немалых затрат на покупку самовара, чайной посуды, сахара. Вот почему большинство крестьянского населения России, особенно в европейской части, не умело ни приготовить, ни правильно пить его, "балуясь чайком" только по праздникам, при посещении городов, в трактирах.

Как дешевый напиток чай стал употребляться такими категориями населения, которые прежде его никогда не пили и не имели традиций его приготовления. Это привело к тому, что процент людей, умеющих правильно приготовлять и пить чай, резко снизился и продолжал снижаться по мере того, как потребление чая расширялось. В результате значительное число потребителей чая не получает от него подлинного удовольствия.

1.2.АССОРТИМЕНТ ЧАЯ

Большинство потребителей привыкло различать чаи в основном по району произрастания: индийский, цейлонский, грузинский, краснодарский и т.д., считая географический признак главным для того или иного сорта чая. Единственный в ботаническом отношении вид чайного растения в трёх своих разновидностях способен при различной фабричной обработке давать всё то громадное разнообразие готовых чаёв, которое теперь знает человечество, – тысячи торговых сортов. (Производство чая) - *Приложение №2*

Выращивание и сбор чая производится исключительно вручную, это очень кропотливый и монотонный труд. До сих пор нет специального чаеуборочного агрегата, который бы качественно отделял чай от всевозможных примесей (кофеина, например). Для того чтобы изготовить один килограмм чая, необходимо собрать минимум четыре килограмма чайных листьев. Наибольшая доля мирового чая производится в Китае, Индии, на Цейлоне (Шри-Ланка), в Японии, Африке и Тайване.

Чай – это, пожалуй, один из немногих напитков, который ежедневно употребляет каждый из нас. Существует огромное количество традиций и ритуалов, связанных с чаем. В Китае это чайная церемония – целая система обрядов по распитию чая, в Англии – в пять часов каждый уважающий себя англичанин обязан сделать перерыв на чай.   
 Несомненно, пользующийся такой популярностью напиток не может не обладать полезными свойствами. Разные сорта чая, от простых до самых

изысканных, в различной степени полезны здоровью. 

**Черный чай**  
 Бытует мнение, что черный чай полезен наименее всего и не обладает , какими бы то ни было, лечебными свойствами. Некоторые приписывают ему высокое содержание кофеина, другие считают, что черный чай препятствует нормальной работе кишечника, способствуя запорам. Однако черный чай, при помощи входящего в его состав кофеина, является колоссально бодрящим напитком. Причем, чайный кофеин  бодрит гораздо дольше, чем, например, из кофе.   
 Как бы парадоксально это ни звучало, но помимо ободряющего свойства

черный чай еще и успокаивает. Это происходит благодаря наличию в нем танина (до 15%). Британскими учеными было доказано и антистрессовое свойство черного чая. Регулярное употребление чая снижает восстановительный период после перенесенной стрессовой ситуации. Это происходит благодаря снижению в организме гормона стресса – кортизола.

**Зеленый чай**  
 В отличие от черного, зеленый чай в народе пользуется большим доверием. Считается, что в нем гораздо меньше кофеина, а в некоторых сортах и вовсе нет. Самое известное свойство зеленого чая – снижение риска заболевания раком. Особенность этой страшной болезни заключается в том, что ее сложно обнаружить на ранних стадиях. Поэтому профилактика рака с помощью зеленого чая будет всегда кстати. Особенно полезен зеленый чай курильщикам – при регулярном употреблении напитка риск развития рака легких снижается в 13 раз.   
 Тем, кто относятся к группе риска заболеваний сердечнососудистой системы, рекомендуется выпивать до пяти чашек зеленого чая в день. Это снижает риск инфаркта на 26 %. Ученые из Королевского университета Шеффилда (Англия) доказали пользу зеленого чая относительно ВИЧ. Они обнаружили в чае специальное вещество под названием EGCG, которое препятствует внедрению ВИЧ в иммунную систему. Зеленый чай - незаменимый помощник людям, страдающим диабетом и всем желающим похудеть. Недаром многие специализированные чаи для похудения разработаны на основе экстрактов зеленого чая. Более того, он препятствует преждевременному старению кожи и развитию возрастных недугов

благодаря содержащимся в нем антиоксидантам, которые активно борются со свободными радикалами, накопившимися в организме. Это важно еще и потому, что чрезмерное количество свободных радикалов приводят к онкологическим заболеваниям.   
 Но при всей пользе зеленого чая, злоупотреблять этим напитком не стоит. Достаточно выпивать в день не больше пяти чашек, в противном случае он может вызвать изжогу, боли в желудке и кишечные колики. Крепкий зеленый чай противопоказан и тем, у кого острая форма гипертонии, тахикардия, обостренная форма почечных заболеваний, а также беременным, склонным к токсикозам. Не рекомендуется давать зеленый чай и маленьким детям, так как их организм является слишком чувствительным и может вызвать ухудшение сна.   
  
**Красный чай**  
 Высококачественный красный чай производится только в Китае или Тайване. В европейском понимании красный чай – это тот же черный с особым привкусом. Однако в Китае, красный чай – это отдельный вид чая, не имеющий с черным ничего общего. Красный чай признан исследователями лучшим среди других чаев, повышающих иммунитет. Еще в восьмидесятые годы прошлого столетия было доказано, что красный чай повышает содержание витаминов P, C, E в организме, смывает тромбы и жировые отложения в сосудах, а также снижает уровень холестерина. Красный чай борется с такими заболеваниями как церебральным артериосклерозом, гиперлипидемией, артериальным тромбофлебитом. Рекомендуется женщинам и людям пожилого возраста, способствует долголетию. Является прекрасным мочегонным средством.   
 Существует два рода чайных напитков, к которым относится красный чай – это приготовленный из цветов каркаде или растения ройбос (относительно недорогой) и элитный красный китайский чай из листьев чайного кустарника.   
  
**Белый чай**  
 Белый чай еще называют «эликсиром бессмертия». Также как и красный, белый чай выращивают лишь в двух местах – в китайской провинции Фуцзянь и в горах острова Шри-Ланка. Это, пожалуй, самый «капризный» из всех чаев. Белый чай очень сложно хранить и транспортировать, у него небольшой срок годности. Собирать белый чай можно только два месяца в году – в апреле и сентябре и только рано утром, так как именно в это время в нем содержится максимальное количество витаминов.    
 Вся сложность производства белого чая компенсируется его полезными свойствами. Белый чай повышает свертываемость крови и способствует заживлению ран. Он также препятствует развитию сердечнососудистых заболеваний, раковых опухолей и кариеса. Белый чай богат витаминами, обладающими антивирусными свойствами, защищает от бактерий, предотвращает появление опухолей. Самое интересное, что белый чай нельзя заваривать горячей водой, иначе все его полезные свойства теряют свой целебный эффект.   
 Существует несколько сортов белого чая: белый пион, зеленый снег, серебряные иглы и другие.   
  
**Бирюзовый чай**  
 Бирюзовый чай в оригинале называется «Улун Ча» или «Оолонг», что в переводе означает «чай серного дракона». Бирюзовые чаи не очень распространены в России. Это что-то между черным и зеленым чаем. Основным производителем является Тайвань, однако, в отличие от белого чая, география бирюзового значительно шире: Север Фуцзяня, Юг Фуцзяня, а также гуандунские бирюзовые чаи. Изготовление улуна достаточно долгое и кропотливое: от сбора и завяливания листьев до прокаливания на раскаленном воздухе, пока листья не достигнут определенного уровня ферментации.   
 Бирюзовые чаи полезны для нормализации обмен веществ, сжигают жиры и способствуют снижению веса, улучшают состояние кожи, нормализуют кровяное давление, активизируют кислородный обмен и повышают мышечный тонус, обладают тонизирующими и освежающими свойствами. 

**Чай из шиповника**

Всемирная слава полезных свойств чая с шиповником, главным образом, обусловлена высоким содержанием в его плодах витамина C, даже по сравнению с такими признанными чемпионами, как цитрусовые фрукты. Именно поэтому, чай из шиповника считается одним из лучших стимуляторов иммунной системы человека, и одним из лучших тонизирующих травяных чаёв, который может безопасно употреблять любой человек. Плоды шиповника ценятся в первую очередь за их освежающее, детоксикационное, мочегонное и антибактериальные свойства. Кроме того, они богаты флавоноидами, известными также как натуральные окислители. Таким образом, польза чая с шиповником включает омолаживающий, регенерирующий, обезболивающий, противовоспалительный и

противораковый эффекты. Этот чай является одним из лучших средств для снижения головной боли, он богат витаминами A, E, K и группы B, а также органическими кислотами и пектинами, способными улучшить состояние нашего здоровья естественным путём. Чай с шиповником является одним из лучших растительных лекарственных средств, для тех, кто страдает от частых простуд, бронхитов и других видов респираторных заболеваний. Он может смягчить такие симптомы как кашель, насморк, лихорадка и другие, а также укрепляет иммунную систему, предотвращая дальнейшее развитие заболевания. Чай с шиповником полезен и для сердечнососудистой системы, способствуя снижению уровня плохого холестерина (LDL) в крови, чай снижает вероятность развития таких заболеваний как атеросклероз, инсульт, инфаркт миокарда и других. Очищающий и обезболивающий эффекты чая с шиповником облегчат жизнь людям страдающим артритами. Кроме того, употребление чая с шиповником положительно влияет на пищеварение. Это природное средство может предотвратить лёгкие расстройства пищеварение, такие как метеоризм, расстройство желудка, диарея, колики и другие. Этот чай можно применять наружно, для исцеления различных ран, порезов, ушибов, укусов насекомых и других подобных проблем. Чай из шиповника является отличным средством для лечения мочевого пузыря и мочевыводящей системы. Богатый железом, чай с шиповником может облегчить симптомы анемии, он также полезен для беременных женщин, поскольку их потребность в железе в этот период выше в два раза.

Чай настолько древний напиток, что успел трансформироваться как только можно. Сегодня существуют и холодные чаи, и различные напитки со вкусом зеленого чая, и чаи с разными вкусами, будь то экзотические фрукты или клубника со сливками, специальные лечебные чаи, такие как «Гибискус и лесные ягоды» и «Мелисса и шиповник». Всевозможные гели для душа, шампуни, мыла также содержат экстракты чая. В общем,  в полезных свойствах чая ничто не позволяет усомниться.

(Разновидность и типы чая) -[*Приложение №1.*](Приложение1.doc)

**1.3.ТЕСТИРОВАНИЕ ЧАЯ**

Традиция смешивания чаев разного происхождения имеет в России давнюю историю. Не желая терять ни грамма драгоценного груза, торговцы смешивали разные прибывающие чайные грузы и продавали смеси даже охотнее, чем отдельные их составляющие. Так появился чай "Караван", обладавший отменным вкусом и пользовавшийся большим спросом. Смешивание или купажирование - сложный, тонкий процесс, требующий напряженной работы людей редкой профессии, которые дегустируют чай - титестеров. Они должны обладать необычайно тонким вкусом и обонянием и постоянно быть в состоянии выполнить большой объем работы. (Тестирование чая.) -[*Приложение №3*](Приложение%203.doc)

Для зарубежных титестеров главное - вкус чая и цвет разваренного листа. Смешивать можно чаи одной страны и чаи, выросшие в разных странах. Если на коробке Вы видите " Сделано в Китае", значит, эта смесь состоит из различных сортов, выросших в Китае. Точно так же - в Индии, Шри-Ланке и т.д. Смеси, составленные из сортов чая разных стран, имеют особые названия, например "Юбилейный", "№ 36", "№ 300", "Купеческий" и другие.

**Ароматизированные** чаи можно получить из всех типов байховых чаев. Ароматизируют чаще всего чаи среднего качества и лишь иногда высокого. Существуют два способа ароматизации.

Один, ручной, известен с древних времен. В готовый чай добавляют различные душистые цветы, коренья, семена растений, например жасмин, семена аниса, корни ириса, перемежая его со слоями ароматизаторов, и тщательно перемешивают. Через определенное время ароматизатор вручную выбирают из чая. Это дорогой способ.

Второй способ дешевле. Это ароматизация с помощью синтетических эссенций. Наличие ароматизаторов указывается на упаковке. Эссенции не вредны для здоровья, а по качеству и вкусу часто превосходят натуральные продукты.

Торговые обозначения сортов - "высший", "первый", "второй", "третий".

Как правило, чаепроизводящие страны и фирмы специализируются на определенных типах и сортах чая. Китай производит все. Япония специализируется главным образом на зеленых байховых чаях, а Шри-Ланка, Индонезия, Россия выпускают только черные.

Крупные фирмы, торгующие чаем, обычно включают в название чая название фирмы и сорт. В России название дается по местности, где произрастает чай, и указывается сортность: "Краснодарский", "Грузинский, экстра" и т.д.

(Учимся правильно выбирать чай. ) - *Приложение №4.*

1.4. БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЧАЯ

Чай способен убивать или подавлять не только бактерии гниения, но и более специфические микробы вроде дизентерийной палочки благодаря свойствам танина.

Чай благоприятно действует на пищеварительный тракт человека также в силу своей способности адсорбировать вредные для организма вещества, поэтому чай не только очищает органы пищеварения от микробов, но и выполняет своеобразную химчистку всего содержимого желудка, почек и отчасти печени.

Наконец, другие свойства чайного танина делают чай превосходным профилактическим и лечебным средством от атонии (ослабления тонуса) пищеварительного тракта. В целом чай способствует усвоению пищи, чрезвычайно облегчает процесс пищеварения, создает условия для его правильного течения, предотвращая тем самым заболевания пищеварительных органов. Вот почему столь полезно пить чай после еды, особенно после жирной, мясной и тяжелой пищи спустя некоторое время.

Чай, благодаря кофеину, снимает головную боль и придает душевную бодрость, прогоняет сон и дает возможность работать ночью.

**2.ЧАЙ КАК ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ**

**2.1.СОСТАВ ЧАЯ**

В чае присутствует, чуть ли не весь алфавит витаминов. В нем имеется провитамин **А** – каротин,

важный для нашего зрения и обеспечивающий нормальное состояние слизистых оболочек - носа, глотки, гортани, легких, бронхов, мочевых органов.

В чае представлена и обширная группа витамина **В**.

Витамин **В1** (тиамин) способствует нормальному функционированию всей нашей нервной системы, а также принимает участие в регулировании деятельности большинства желез внутренней секреции (надпочечников, щитовидной железы половых желез). Витамин **В2** (рибофлавин) делает нашу кожу красивой, эластичной, предотвращает или снижает ее шелушение, сухость, а также облегчает излечивание экземы. Но, кроме того, рибофлавин применяют для лечения тяжелых заболеваний печени. К группе витаминов **В** принадлежит и пантотеновая кислота - витамина **В15** препятствующий развитию кожных заболеваний (дерматитов) и никотиновая кислота (витамина РР) - противоаллергический витамин.

Имеется в чае и витамин **С**. В свежем чайном листе его в 4 раза больше, чем в соке лимона и апельсина, но при фабричной обработке части витамина **С**, естественно, теряется. Тем не менее его остается не так уж мало, особенно в зеленых и желтых чаях, где аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черных.

Но основным витамином чая является витамин **Р**.

Витамин **Р** в комплексе с витамином **С** резко усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует ее накоплению и задержанию в организме. Витамин **Р** укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает внутренние кровоизлияния. По содержанию витамина **Р** чай не имеет себе равных в растительном мире Наибольшей **Р** - витаминной активностью обладает зеленый чай.

Выпивая 3-4 стакана чая хорошей крепости, мы обеспечиваем свой организм суточной профилактической дозой витамина **Р**.

Не менее важен для нас и содержащийся в чае витамин **К**, который необходим для поддержания нормальной свёртываемости крови.

**2.2.Влияние чая на организм человека**

Чай употребляется как целительное средство гораздо дольше, чем просто тонизирующий напиток на каждый день. Его считали лекарством от многих болезней еще в 2000 г до н.э. В 7 веке были написаны первые медицинские трактаты, повествующие об уникальных свойствах этого растения, вытягивающего из недр земли все самое полезное. Сейчас, когда чай неоднократно протестирован, подвергнут многочисленным лабораторным исследованиям, тысячи ученых подтвердили то, о чем древние люди только догадывались, теперь можно смело утверждать, что другого природного продукта с такими универсальными характеристиками в мире просто не существует

**2.3.ЧАЙ – ПРОФИЛАКТИКА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ**

**Чай-еда.** Известно, что калорийность свежего чайного листа почти в 25 раз выше калорийности пшеничного хлеба, что объясняется высоким содержанием в чае белковых веществ. Подсчитано, что чашка чая с одной столовой ложкой молока и куском сахара содержит 40 калорий. Это свойство «молодого листка» давно взято на вооружение путешественниками, моряками, геологами.

**Чайная пауза.** Кому не известно, что в случае пищевого отравления, при острых расстройствах желудочно-кишечного тракта, чай остается, фактически, единственным продуктом питания, который позволяется употреблять заболевшему?! В таких случаях «чайная пауза» (в течение 12 часов нельзя принимать ничего, кроме чая) – лучшее средство «угомонить» желудок. Чай облегчает пищеварение при переедании, особенно если вы позволили себе с избытком полакомиться чем-то жирным. Полифенолы чая уменьшают риск появления язвенной болезни желудка.

**Никаких камней.** Интересно, что китайцам и некоторым народам Дальнего Востока неизвестна такая проблема, как образование в почках камней. Редко наблюдается и появление песка и камней в желчном пузыре и желчных протоках. Китайская медицина утверждает, что это объясняется употреблением больших количеств чая, приготовленного правильно, что позволяет сохранить все активно действующие вещества и эфирные масла.

**Дела кровные и сердечные.** Доказано, что чай ликвидирует спазмы сосудов, расширяет их и, тем самым, облегчает процесс кровообращения, создает нормальное кровяное давление. При гипертонии катехины чая, снижают кровяное давление. Чай превосходно действует на кроветворение, улучшает состав крови, повышает количество красных телец, потому рекомендуется для лечения анемии.

**Дышите глубже.** Хорошо известно благотворное влияние чая при заболеваниях дыхательной системы, при острых и хронических трахитах и бронхитах. Это объясняется тем, что при потреблении чая количество вдыхаемого легкими воздуха и выдыхаемой ими углекислоты увеличивается, дыхательный обмен при чаепитии идет интенсивнее. Вот почему при всех простудных заболеваниях органов дыхания чай является чрезвычайно полезным потогонным и стимулирующим средством.

**Чай нам по зубам.** Благодаря большему содержанию фтора чай является великолепным средством, предотвращающим образование кариеса. Однако, это верно при условии, если вы не добавляете в напиток сахар, способствующий порче зубов.

**Противоопухолевое свойство.** Лабораторное исследования, проведенные американскими учеными, показали, что экстракт чая уменьшает легочные опухоли, вызванные табачными канцерогенами, и способствует извлечению начальной стадии рака кожи, возникающего из-за прямого воздействия ультрафиолетовых лучей.

**Крепкие нервы, светлые мысли.** Ученые отмечают, что под воздействием чая увеличивается способность мозга усваивать и перерабатывать получаемые впечатления, улучшается внимание и облегчает процесс создания идей. Чай никогда не приводит к сверхвозбуждению нервной системы, несмотря на то, что напиток является стимулятором благодаря чайному кофеину, или теину. Теин обладает важным преимуществом: он не накапливается в организме, что исключает опасность кофеиновой интоксикации. Кроме того, благодаря теину бодрящий эффект от чая проявляется медленнее, зато длится дольше (6 часов, вместо 2 – от кофе).

**Чай-чистильщик.** Полифенолы чая являются весьма активными антиоксидантами, которые легко и быстро образуют безопасные и устойчивые химические соединения с всякими вредоносными металлами, алкалоидами, кислотами, после чего выводят их из организма уже в «связанном» состоянии. Именно это делает чай (особенно зеленый) уникальным противоядием. Он помогает и от радиации, и от тяжелых металлов, и от лекарственной передозировки. Кроме того, полифенолы чая действуют как кровоостанавливающие средства. Помогает чай при солнечных ударах, кварцевых ожогах, рентгеновских облучениях.

Зеленый чай более полезней, чем черный: ведь он проходит частичную обработку, поэтому и сохраняет больше полезных веществ. Он обладает наиболее сильными бактерицидными свойствами. Лабораторные эксперименты доказали, что настой зеленого чая останавливает рост бактерий тифа, дизентерии, стафилококка, сальмонеллеза, холеры и многих других. Установлено, что лечение дизентерии зеленым чаем в несколько раз эффективнее, чем дорогостоящими средствами, к тому же, оно не дает никаких осложнений.

**Чай – ресурсы.** Чай эффективно пополняет цинковые ресурсы организма (а нехватка цинка приводит к ломкости ногтей и волос, снижению иммунитета). Является сверхнакопителем меди, играющей важную роль в окислительно-восстановительных процессах, происходящих на клеточном уровне. Чай, как следует из травников, - единственное и неповторимое средство пополнения марганца, необходимого для нормального функционирования нервной системы, половых желез, опорно-двигательного аппарата. 5-6 чашек чая удовлетворяют 75% суточной потребности калия. Благодаря содержанию фосфора чай активизирует работу мозга. Исследования последних лет показывают, что содержания значительного количества фтора делает чай хорошим профилактическим средством против кариеса. А йод придает чаю противосклеротичное свойство. Катехины зеленого чая снижают уровень холестерина в крови. Добавление в настой чая аскорбиновой кислоты (0,1 г на стакан) нормализует повышенное давление.

Наконец, медицинские исследования показали: у «чаевников», выпивающих 10 чашек чая в день, заболеваемость на 25 – 30% меньше, чем у тех, кто потребляет по 3 чашки, кроме того, живут они на 5-7 лет дольше. Приложение №4а.

**3.ЧАЕПИТИЕ В РОССИИ**

Чаепитие на Руси — это признак хорошего тона, а задушевный застольный разговор за чаем — национальная черта, особенность России.

Чаепитие - очень доброе и теплое слово. Во многих домах считается, что когда приходят гости, то необходимо их напоить чаем. Когда собираются друзья и подруги, без чая вновь не обойтись.

В некоторых странах чаепитие – это настоящая церемония.

Мы решили узнать о культуре чайной церемонии в России.

В старину в России пили чай из самовара. И, пожалуй, до сих пор считается, что из самовара чай вкусней. Самовар – русское изобретение. Он является таким же символом [России](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/3), как балалайка и матрёшка. ( Виды самоваров Приложение №7.

Нынешнее русское чаепитие выглядит очень достойно. Находятся любители красиво накрыть стол, заварить ароматный чай и погрузиться в долгие разговоры, без которых и чай не сладок, и зима затянулась, и весь жизненный уклад россиянина, словно с изъяном — без тепла и уюта, если не "откушать чашку чая". (Сервировка чайного стола) Приложение№8.

В русском чаепитии, прежде всего, важна компания. Пожалуй, радует именно то, что за столом сидят хорошие люди, что разговор течет мирно и степенно и что вообще есть такая возможность — вырваться на часок-другой из суеты, забыть обо всех делах и просто выпить чаю — именно она и является самой важной частью русского чаепития.

     Во-первых, специально для этого чаепития хозяева могут приготовить какую-либо чайную выпечку или какие-либо хитрые чайные закуски. Безусловно, использование готовых продуктов — тортов, пирожных, печенья и т.п. совсем не возбраняется. Но, конечно, домашняя выпечка является замечательной темой для разговора.

     Во-вторых, при чаепитии часть процедур, связанных с приготовлением чая (кипячение воды, часто — заваривание чая), производятся в другом помещении, отдельно от самого чаепития — чаще всего — на кухне.

     В-третьих, чаепитие редко проводится просто так — чаще всего для него есть какой-либо торжественный повод. В зависимости от повода, чаепитие может сопровождаться чинной застольной беседой или шумным весельем и танцами (с чайным столиком, сервированным в углу) — но, в любом случае, это будет чай по поводу.

|  |
| --- |
| Чай горячий, ароматный, и на вкус весьма приятный  От недуга исцеляет и усталость прогоняет  Силы новые дает и друзей за стол зовет  С благодарностью весь мир славит чудо-эликсир! |

**5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Рассмотрев все поставленные перед собой задачи, мы пришла к выводу, что чай – превосходный оздоровительный напиток, который предупреждает множество известных заболеваний.

**Чай -** не только напиток для утоления жажды, прежде всего это волшебный напиток для сохранения здоровья.

Мы узнали, что, чай обладает целебными свойствами.

* Чай избавляет от головных болей и усталости
* Чай отрезвляет и помогает избавиться от алкогольной зависимости
* Чай является питательным продуктом и утоляет голод (в особенности - с различными ароматическими и лечебными добавками)
* Чай облегчает самочувствие во время жары
* Чай освежает и бодрит
* Чай успокаивает, снимает стресс, гонит прочь тревоги, избавляет от нервозности и повышенной возбудимости
* Чай способствует перевариванию жирной пищи
* Чай выводит из организма яды, шлаки и токсины
* Чай продлевает жизнь
* Чай повышает интеллект и формирует самосознание

Также нам много стало известно о полезных свойствах шиповника. Известно, что ягоды его содержат большое количество аскорбиновой кислоты (или витамина С), в его семенах есть витамин Е, а в ягоды кроме С входят и такие [витамины](http://www.ayzdorov.ru/ttermini_vitamini.php) как В, К, Р (также называемый рутинном), каротин и т.п.

По содержанию аскорбиновой кислоты шиповник опережает даже черную смородину, причем в десять раз, а также лимон - в пятьдесят раз.

Кроме того, ягоды шиповника являются отличным бактерицидным средством. Шиповник служит также для снятия воспаления, является хорошим мочегонным и

желчегонным средством, улучшает функцию желудочно-кишечного тракта. При этом плюсом является то, что при всем этом не оказывается негативного воздействия на ткани почек. Содержащийся в нем витамин С положительно влияет

на большинство окислительно-восстановительных реакций организма. Еще одним его плюсом является способность торможения отложений в кровеносных сосудах

атероматозных масс, а также уменьшается количество холестерина в крови и приостанавливается распространение заболевания [атеросклероза](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_ateroskleroz_narsr.php).

Содержащийся в шиповнике каротин положительно сказывается на иммунитете организма, витамин К улучшает свертываемость крови и помогает в формировании протромбина, витамин Р укрепляется капилляры, а также помогает в наилучшем усваивании витамина С, витамины В2 и В1 воздействуют на кроветворные органы, помогают в синтезе зрительного пурпура и играют роль в формировании желтого фермента.

**Вывод**: чай из шиповника очень полезен и просто необходим растущему детскому организму.

**Поистине, чай – напиток волшебный.**

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС**

*Приложение№5,№6,№9*

**СОВЕТЫ ЛЮБИТЕЛЯМ ЧАЯ**

Приложение №10.

**Список используемых источников**

В. В. Похлёбкин. Чай, его история, свойства и употребление -

http://vkus.narod.ru/chai/chai\_02.htm

14 страниц о пользе зеленого чая –

<http://www.tea.ru/272-2383_14.html>

О пользе чая - <http://www.vinatea.ru/naznashenia/>

Чайные традиции - http://www.vinatea.ru/tradicii/

Чай: история чая, виды чая, заваривание чая, польза чая **–**

http://www.wild-mistress.ru/wm/wm.nsf/publicall