



## 15 декабря – Международный день чая

Ежегодно 15 декабря во всех странах со статусом ведущих мировых производителей чая отмечается праздник этого любимого миллионами людей напитка, сообщает портал [“Мединфо 72”](#).

Этот праздник относительно молодой – впервые его отметили в 2005 году. «Международный день чая» учреждён с целью привлечения внимания общества к проблемам производства и продажи чая, к положению работников чайных производств, а также для популяризации этого полезного напитка в мире.

Эксперты выделяют 5 видов чая – чёрный, зелёный, жёлтый, красный и белый. Между собой они отличаются по степени ферментации чайного листа. Также среди популярных видов чая стоит отметить каркаде, мате и ройбуш.

Полезные свойства чая подтверждены учёными. В чае содержатся более 300 полезных веществ и соединений: различных витаминов, минералов, органических и аминокислот, эфирных масел, а также кофеин, катехины и танины. Чай обладает антиоксидантными свойствами, оказывает противовоспалительное и антимикробное действие. Употребление чая повышает иммунитет, снижает уровень холестерина в крови, а кофеин и танин, содержащиеся в чае, служат профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Также чай помогает укрепить костную ткань и защищает зубы от разрушений.

Для того чтобы чай принёс пользу, необходимо внимательно отнестись к его выбору. Первым делом стоит обратить внимание на упаковку – она должна быть целой и содержать данные о наименовании и составе продукта, изготовителе, дате производства. При этом лучшим считается чай, собранный и упакованный в одном месте. Качественный продукт представляет собой хорошо скрученные сухие чайные листья, примерно одинакового оттенка и размера. Чайной крошки, поломанных листьев и стеблей в упаковке быть не должно так же, как не должно быть и запаха гари и плесени.

Помимо правильного выбора чая не менее важно и правильно его приготовить. Первое, что стоит отметить – чай не заливают кипятком, в этом случае он теряет массу полезных веществ и есть риск получить очень горький чай с низкими вкусовыми качествами.

Ферментированные виды чая (чёрный, улун и пуэр) заливают водой с температурой около 90 °С, а для зелёного и белого чая температура воды не должна превышать 75-80 °С. Также не стоит готовить крепкую заварку и использовать несколько дней, разбавляя водой – такой напиток не только теряет свои антиоксидантные свойства и аромат, но и становится благоприятной средой для развития болезнетворных бактерий. Наиболее полезный вариант употребления чая – сразу же после приготовления.

