**Императорский чай**

Галина ЮДАХИНА

Мода на здоровый образ жизни удачно соединилась с нынешней модой на все восточное, экзотическое. И на этой волне вдруг невероятную популярность обрел зеленый чай, который некогда в советские времена был лишь суррогатным заменителем дефицитного черного (ах, эти заветные желтые коробочки со слонами!) или палочкой-выручалочкой для нищих студентов.

В принципе, заменив один чай на другой, мы ничего особо не потеряем. Все виды чая – как зеленый, так и черный – готовятся из одного и того же растения Camellia sinensis. Разница заключается лишь в технологии сбора и обработки листьев. Зеленый чай, в отличие от черного, не ферментируется, поэтому активные вещества сохраняются в нем в неизмененном виде.

Правда, именно зеленых чаев на Востоке больше всего. Десятки тысяч тонн зеленых чаев, которых производят в 18 провинциях Китая, экспортируются ежегодно из этой великой и древней страны. На мировом рынке зеленый чай из Китая вообще занимает до 70-ти процентов всех продаж.

Считается, что традиция пить зеленый чай и родилась именно там – в Древнем Китае. Легенда гласит, что простые пастухи обратили внимание на прекрасное самочувствие и повышенную выносливость своих подопечных коз, которые объедали зеленые нежные листики определенных растений. Тогда и пастухи начали делать отвары из этих листьев, а затем и специально выращивать полюбившиеся кустарники и деревья. Со временем чайные плантации появились в Японии, Индии, Индонезии, на Цейлоне.

Широко известен тот факт, что чайный лист (в первую очередь совсем молоденький, только-только распустившийся, нежный) содержит особое вещество – танин. Его большое количество придает напитку горьковатый вкус. В некоторых сортах чая, кстати, эту горечь специально оставляют, но чаще с помощью специальных технологий содержание танина несколько снижают. Именно танин оказывает тонизирующее действие на организм, стимулирует умственную и физическую работоспособности, помогает бороться с переутомлением.

Однако это далеко не все полезные свойства чая. Кроме танина, в нем содержится еще более трехсот различных веществ – углеводы, белки, микроэлементы, витамины С1, В1, В2, В3, В5, З, К; до четырех процентов кофеина, до 20-25 процентов – дубильных веществ. Благотворное влияние на организм оказывает именно уникальное сочетание такого богатейшего комплекса полезных веществ и именно в том уникальном сочетании, какое придумано природой.

Но и это еще не все. Наиболее важным компонентом являются так называемые флавоноиды и другие органические соединения, которых максимальное количество именно в зеленом чае. Особенно активными веществами в нем являются полифенолы – такие, как катехин. Полифенолы составляют по весу до 40 процентов высушенных листьев зеленого чая. Считается, что большинство полезных свойств зеленого чая обусловлено именно их наличием.

Вместе с кофеином, теофиллином, никотиновой и пантотеновой кислотами они оказывают тонизирующее и стимулирующее воздействие практически на все системы организма. При этом нормализуется работа сердца, улучшается состояние стенок сосудов, улучшается питание мозга, поддерживается нормальная свертываемость крови.

Очень интересно регулирует зеленый чай артериальное давление. За счет тонизирующего действия кофеина на сердце и сосуды артериальное давление практически сразу же повышается. Однако через довольно короткий промежуток времени тонус сосудов нормализуется и, соответственно, снижается давление. Здоровые люди обычно этого даже не замечают, сосредоточившись лишь на тонизирующем эффекте напитка, а вот для гипертоников такой эффект особенно благотворен. Единственные люди, которые могут почувствовать какой-то дискомфорт, это те, у кого очень низкое от природы давление. И то лишь в том случае, если глушить зеленый чай неумеренной крепости объемами цистерн. Так что своеобразие зеленого чая заключается еще и в его универсальности.

Исследования показывают, что зеленый чай вообще весьма эффективен при профилактике многих сердечно-сосудистых заболеваний. Он способствует снижению уровня холестерина, а также повышает иммунитет и обладает антибактериальными свойствами даже против бактерий, вызывающих образование зубного налета. Более того, последние исследования медиков доказывают, что в зеленом чае обнаружена противомикробная и противовирусная активность (действие даже на очень стойкие вирусы гриппа и герпеса). Возможно, мы стоим на пороге значительных открытый в борьбе с вирусными инфекциями. А разве СПИД – это не тот же зловредный вирус? Так что, зеленые скромные листики чая таят в себе еще немало загадок и чудес.

Большинство лечебных и профилактических свойств зеленого чая связано в первую очередь с так называемой Р-витаминной активностью катехинов чая, которые обладают способностью снижать интенсивность окисления липидов (жиров), что в переводе на общедоступный язык означает возможность бороться довольно приятным и вполне доступным образом с лишними килограммами на бедрах и талии.

Многочисленные исследования на животных подтверждают и то, что экстракты зеленого чая могут эффективно защищать от радиационно- и химически вызванных новообразований, заметно подавлять мутагенность многих классов химических канцерогенных веществ. Опять-таки в переводе со специфически-научного на доступный язык это означает, что где-то в сложном химическом составе зеленого чая может крыться разгадка лекарства от рака. Во всяком случае ученые из медицинской школы Бостонского университета в экспериментах на крысах доказали, что опухоли у животных, которых поили зеленым чаем, не только развивались позже, но были менее злокачественными. Отмечено также уменьшение размеров имеющихся опухолей.

Авторы исследования связывают противоопухолевое действие чая с содержащимися в нем сильными антиоксидантами – теми самыми полифенолами. Они препятствуют действию канцерогенов окружающей среды и значительно уменьшают риск рака груди, желудка, легких, кишечника, печени и поджелудочной железы. Хотя данные, полученные в экспериментах на животных, не всегда можно переносить на людей, доктор Гейл Соненшейн рекомендует для профилактики рака пить от трех до пяти чашек зеленого чая в день, тем более что какие-либо побочные эффекты чая до сих пор науке неизвестны.

Проблема только в том, что в большинстве случаев европейцы заваривают зеленый чай неправильно, теряя при этом значительную часть его полезных свойств. Вообще, существует несколько способов заварки зеленого чая. Общим является то, что заварочный чайник должен быть хорошо прогрет и высушен. Оптимальной дозой является 1 чайная ложка на 250 мл воды. Воду для заварки лучше брать мягкую, не содержащую большого количества минеральных веществ и доведенную до состояния так называемого “белого ключа” (то есть при появлении первых же пузырьков при закипании). Чем мягче вода, тем лучше на вкус большинство сортов зеленого чая, тем меньше образуется на поверхности некрасивая пленка. При очень большой жесткости воды лучше воспользоваться фильтром.

Можно порекомендовать такой способ заварки. Смочить кипятком сухие листья чая, подержать 1-2 минуты, затем долить чайник кипятком до половины, через 2-3 минуты долить кипяток (оставив до края примерно 1 см) и выдержать еще 4-5 минут. А вот другой способ. Хитрость его заварки заключается в том, что кипящая вода для чая должна соприкасаться с измельченными листьями не более 20 секунд. Для этого берем две емкости по одному литру, одна из них - заварной чайник с носиком. Зеленый чай (1 чайную ложку на стакан воды) кладем в чайник и заливаем чай кипящей водой. Нужно успеть это сделать за 10 секунд! И сразу же начинаем выливать его через носик во вторую емкость, стараясь также успеть за 10 секунд! Чай при этом приобретает насыщенный янтарный цвет, умопомрачительный аромат. Такой чай пьют без сахара, чтобы не исказить ароматический букет. Это вполне доступное средство профилактики не только рака, но и многих других болезней.

Надо помнить и о том, что на Востоке зеленый чай – это не просто напиток. Это целый пласт культуры, традиции, церемония, которая позволяет особенно оттенить целебные свойства и получить не только заряд бодрости, но и одновременно, как ни странно, душевное успокоение. Даже названия классических восточных зеленых чаев навевают атмосферу изысканной восточной сказки – "Золотые Ворсинки", "Кружащийся снег", "Колодец дракона из оврага Мей Цзя", "Облачный Туман с горы Мэн Дин", "Изумрудные спирали весны", "Ворсистые пики горы Хуан-шань", "Ворсистые лезвия с гор Цзин Шань", "Императорский чай с Ручья Счастья", "Драгоценное пламя из Юннани".

Чаи при этом бывают самыми разными по форме, а не только в виде привычных нам маленьких чаинок – скрученные, плоские, спиральные, “воробьиные язычки”, игольчатые, связанные, листовые, прессованные. Каждый из них требует особого способа заварки и обладает особыми целебными свойствами. Например, “СИ-ХУ ЛУН-ЦЗИН” ("Колодец Дракона озера Си-ху") – это плоский и длинный зеленый чай. Он относится к весенним чаям, у которых самым ценным является ранний сбор из почек с только что проклюнувшимися листочками, и дает прозрачный чай нежно-изумрудного цвета, с ароматом густым, как у орхидеи, и свежим насыщенным вкусом. Чтобы насладиться как вкусом, так и красотой Лун-цзина, используют прозрачные бокалы. Чай заливают водой приблизительно 95оС и закрывают крышкой, которую снимают через минуту, чтобы чай не "задохнулся". Чтобы сохранить уникальный аромат и насладиться вкусом этого чая, пить следует медленно, небольшими глотками.

Другой чай – “ДУН-ТИН БИ-ЛО” ("Изумрудные спирали весны из Дун-тина") относится к скрученным сортам. Дун-тин, у озера Тай-ху в восточном Китае, знаменит своими фруктами и чаем. Плантации чая перемежаются с посадками фруктов, и чай впитывает ароматы цветущих деревьев. Его собирают рано весной с появлением нежных листьев с 5 до 9 утра, а к вечеру подсушивают и вручную скручивают листья. К ночи чай уже готов. У Дун-тин Би-ло тонкий медовый аромат, чаинки скручены в тонкие спирали, листья покрыты нежным пушком. Чай дает нежно-изумрудный настой с густым ароматом и вкусом.

Кстати, в отличие от черного чая зеленый можно заваривать до трех раз без потери вкусовых и целебных качеств. Правда, сахар и лимон плохо совместимы с ним. Но их прекрасно могут заменить натуральный мед и кусочки сухофруктов.

И еще одно очень любопытное наблюдение. Есть версия, что именно зеленый чай способствует отвыканию от спиртных напитков. Именно с этим наблюдением часто связывают тот факт, что в странах Азии, где зеленый чай пьют не менее 5-10 чашек в день, алкоголизм распространен намного меньше, чем в Европе.