

# Чай – полезный напиток

Проект подготовил обучающийся  
3-Г класса МКОУ СОШ с УИОП №2  
Пасынков Артемий

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Выяснить историю происхождения чая и его  
целительные свойства



# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. Узнать историю происхождения чая.
2. Изучить многообразие видов чая и их полезные свойства.
3. Научиться самостоятельно заваривать чай.
4. Познакомить одноклассников с рекомендациями по употреблению чая.



## Актуальность

В моей семье очень часто пьют чай. И меня заинтересовал вопрос: почему многие люди с удовольствием пьют этот напиток. Так возникла тема для исследования «Чай – полезный напиток».



# ГИПОТЕЗА

Во всём мире люди знают и любят чай как напиток. Не раз видели, как готовят его: заливают кипятком сухие листики. Но что это за растение? Каковы его свойства? Как его используют? На эти вопросы я попытался ответить в своей работе.



## История появления чая

Мало в мире найдётся сейчас людей, которые не употребляют чай. Ещё в древности люди смогли оценить его удивительные качества.

По утверждению одних исследователей, культуре чая более пяти тысяч лет.



Впервые чай появился на Руси в 1638 году, когда русский посол привёз в подарок царю Михаилу Федоровичу несколько пудов чайного листа. Царю понравился новый напиток. Так чай прижился в России.



Единственное место в России, где выращивают чай - это Краснодарский край. Здесь на побережье Чёрного моря от Адлера до Туапсе ежегодно на плантациях собирают тонны зелёного чайного листа.







## Виды чая



зеленый

черный

желтый

белый

Красный  
(улун)



# Виды чая

листовой



прессованный



гранулированный



пакетированный



## Зелёный чай

Зеленый чай считается наиболее активно производимым видом чая в Китае.



## Зелёный чай

Зеленый чай – источник антиоксидантов, укрепляет организм, обладает сильным противораковым действием.



# Черный чай

Именно этот напиток, наверное, самый распространенный вид, который мы наливаем в чашки по утрам. Именно чёрный чай – напиток с насыщенным красновато-коричневым цветом, иногда практически черным. Всегда крепкий и ароматный.



# Желтый чай

Данный вид чая получается вследствие легкой ферментации листочков, и при заваривании вы получаете настой с интересным желтоватым оттенком. Желтый чай является элитным сортом, поскольку для его производства подходят только почки.



# Белый чай

Это представитель чайной элиты. Собранные листочки растения практически не проходят процесс ферментации. Для заваривания сборщики берут исключительно только два листочка, расположенных на самой вершине растения. Удивительно, но сбор разрешен исключительно только два дня в году. Напиток является поставщиком витаминов, пектиновых веществ, аминокислот



# Красный чай

Он представляет собой нечто среднее между зелеными и черными чаями. Напиток получается с насыщенным темно-красным либо золотистым цветом, с характерным фруктово-цветочным запахом и вкусом.



Чай можно сделать еще полезнее и приятнее, если добавить к нему листья лесных и садовых, огородных и луговых растений, обладающих лекарственными свойствами. Получится чайный бальзам.



душица



липа



Жил в одной русской местности паренек Иван. Любил он ходить в красной рубахе и большую часть времени проводил на опушке среди цветов и кустарников. А жители села, увидевшие красный цвет среди зелени, говорили: «Да это Иван, чай, ходит».

И так к этому привыкли, что и не заметили отсутствия в селе Ивана и стали говорить: «Да это Иван, чай!» - на неожиданно появившиеся у околицы алые цветы. Так и прижилось за новым растением название иван-чай.

Листья иван-чая с тех пор служат для приготовления чайного напитка.

иван-чай





## Целительные свойства чая:

- Избавляет от усталости, бодрит.
- Во время чаепития усиливается процесс дыхания, улучшается вентиляция легких.
- Чай – хорошее средство утоления жажды в жаркий летний день.
- Чай богат витаминами и другими полезными веществами.
- Чай выводит из организма вредные вещества.



# Что нужно для заваривания чая?

СУХОЙ ЧАЙ



ЗАВАРОЧНЫЙ ЧАЙНИК



чайник



# Как приготовить чай, чтобы сохранить его целебные свойства?

1. Приготовьте посуду для заварки чая.
2. Вскипятите воду.
3. Ополосните чайник кипятком.
4. Положите в чайник столько ложек сухого чая, сколько входит чашек воды + 1 чайную ложку.
5. Дайте чаю разбухнуть.
6. Заполните чайник горячей водой на  $\frac{1}{2}$ , закройте крышкой, накройте чайник салфеткой.
7. Настаивать чай в течение 3 – 5 мин.
8. В середине процесса настаивания добавить в чайник воды доверху.
9. Разлейте чай.



## С чем лучше пить чай?

**Чай пить лучше с сухофруктами или с небольшим количеством сахара, чтобы сохранить его аромат и вкус, а также улучшить его пользу для организма.**



## *Рекомендации по употреблению чая*

- ▶ Не пить чай на пустой желудок
- ▶ Не заваривать слишком крепко
- ▶ Не заваривать слишком долго
- ▶ Не заваривать более 4-х раз
- ▶ Не пить вчерашний чай



# В какое время суток лучше пить чай?

- ◆ Чай – напиток бодрости, поэтому его лучше употреблять утром или днем.
- ◆ Употребление чая вечером способствует нарушению сна.





## Чай - удобрение

Использованная заварка послужит хорошей прикормкой для растений на приусадебном участке. Ее применение в качестве удобрения эффективно стимулирует рост растений. Чайную заварку вносят в почву перед посевом семян, при этом используют 0,5 кг спитого чая на 1 кв. м. почвы. Нельзя вносить влажную заварку в больших количествах, так как она может вызвать образование плесени растений. Лучше использовать сухую заварку с последующим поливом растений.

Чай – прекрасное удобрение для всех комнатных растений. Можно смешать заварку из чайного пакетика с землёй. Это поможет растению дольше удерживать влагу.



# Моя поделка из заварки чая



# Пословицы и поговорки про чай

- Чай пить — не дрова рубить
- Чай пьешь — до 100 лет доживешь
- Чай пить — долго жить
- Выпей чайку — забудешь тоску



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая над данной темой, я узнал много полезной и интересной информации о чае. Получается, что чай – это богатейшая аптека, которая в любой момент может прийти на помощь. Правильно употребляя, храня чай, мы можем принести своему здоровью большую пользу.



Приятного всем чаепития!

