

БИБЛИОТЕКА КУРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
ОТДЕЛ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Его Величество Чай



15 декабря

Международный день чая





Чай - кит. 茶 — «ча́» (молодой листок) на пекинском и гуандунском диалекте, «тѐ» на амойском и «тца» тайваньском, яп. 茶 «тя» и お茶 «о-тя») — это напиток, который получается в результате варки, заваривания или настаивания листа чайного куста, который предварительно подготовлен специальным образом. Также чаем называют сам лист, используемый для приготовления данного потрясающего напитка.

茶

艹

трава

人

человек

木

дерево

чай

Чай – один из старейших напитков на планете. История чая насчитывает более 5 тысячелетий и берет свое начало в древнем Китае. Именно в Китае стали впервые употреблять чай в качестве лекарства, а затем и напитка.

Есть несколько легенд, рассказывающих, как впервые было обнаружено дикорастущее растение, впоследствии получившее название «чай».



По одной из них, император Шэнь-нун, покровитель земледелия и медицины, решил попробовать отвар, который получился из-за того, что чайные листья случайно попали в кипяток. Отвар получился таким ароматным и пришелся по вкусу императору, что он приказал собирать и хранить чайные листья.



Другой миф присваивает открытие чайного напитка монаху буддисту Бодхидхарме. Однажды он боролся со сном, который мешал ему медитировать. Испробовав все средства, в гневе он вырвал себе веки и бросил их на склон горы. В месте, куда они упали, выросло роскошное чайное дерево, заварив листья которого, монах обнаружил, что этот отвар прогоняет сон.

Из Китая чай распространился сначала по всей Юго-Восточной Азии, а затем по Великому шелковому пути был привезен путешественниками и в Европу.

Сегодня основными странами, производящими чай, считаются Китай, Индия, Цейлон (Шри-Ланка), Япония, Индонезия, Вьетнам. Кроме того, чай возделывают в Бирме, Таиланде, Пакистане, Иране, Турции, Кении, Мозамбике, Танзании, Уганде, Южной Родезии, Аргентине, Бразилии, Перу, Грузии, Краснодарском крае РФ и других странах.



Чай любим людьми на всей планете, но традиции чаепития в каждой стране свои. В Китае и Японии выпить чашку чая – означает отрешиться от реальности, остаться наедине с миром, ощутить всю его глубину. Для этого существуют специальные места, так называемые чайные домики.

В мире существует еще одна страна, которая славится чайными традициями так же широко, как и Китай. Это добрая старая Англия с ее всемирно известным Five o'clock Tea. Традиционное английское чаепитие подразумевает несколько обязательных условий: большой выбор чая, определенную сервировку стола и соблюдение чайного этикета.





Употребление чая на Руси началось в первой половине XVII века. Со временем чай приобрел популярность среди всех слоев населения. Особенность русского чаепития, прежде всего, заключалась в богатом убранстве стола. С напитком подавали огромное количество угощений — выпечку сладкую и несладкую, варенья, сахар и другие лакомства.

Новую яркую черту в русское чаепитие внесло появление самовара, который стал главным участником русского чайного застолья и по сей день ассоциируется с русским национальным радушием и гостеприимством.





Чай - сложнейшее по химическому составу растение. Общее число химических соединений, входящих в его состав составляет около 300, некоторые из них ещё не идентифицированы, а роль других определена лишь в общих чертах.

Характерные группы веществ, присутствующих в чае.

- Дубильные вещества (смесь более трех десятков полифенольных соединений и их производных, танина, различных катехинов)
- Эфирные масла
- Алкалоиды - кофеин (в составе чая теин), теобромин и теофиллин
- Аминокислоты
- Пигменты (хлорофилл, теарубигены и теафлавины)



- Витамины (провитамин А – каротин, витамин В1 (тиамин), витамин В2 (рибофлавин), витамин В15 (пантотеновая кислота), никотиновая кислота (витамин РР), витамина С, витамин Р, витамин К и т.д.)
- Микроэлементы, в том числе фтор, йод, медь, золото, фосфор, калий.

Чай - сокровищница полезных для человека веществ. Недаром с древнейших времён его считали целебным напитком. Репутацию напитка-целителя чай сохранил и до наших дней.

Многочисленные целебные свойства чая можно свести к следующему:

- *способствует обмену веществ, поддерживает нормальное функционирование сердца, сосудов и желудочно-кишечного тракта*
- *стимулирует работу центральной нервной системы*
- *оказывает бактерицидное и антисептическое действие*
- *предупреждает кариес*
- *стимулирует работу центральной нервной системы*
- *содержит антирадионуклидные вещества*
- *способствует снижению веса и улучшает состояние кожи*
- *замедляет процесс старения и т. д.*



Зеленый чай и оолонг (желтый чай) обладают следующими полезными и лечебными свойствами.

- *Стимулирует ясное мышление и умственную активность*
- *Улучшает обмен веществ и насыщение организма кислородом*
- *Увеличивает сопротивляемость организма широкому диапазону болезней*
- *Способствует снижению веса*
- *Уменьшает утомление и устраняет депрессии*
- *Оказывает очищающее и тонизирующее воздействие на кожу,*
- *Увеличивает продолжительность жизни и т.д.*

И хотя чай является одним из самых популярных напитков в мире, он по-прежнему остается для нас удивительным, полным загадок открытием...



БИБЛИОГРАФИЯ

КНИГИ



615.32

Д 39

Дехтяр, Б. С. Лекарство - чай / Б. С. Дехтяр. - 2-е изд., доп. и дораб. - М. : КСП, 1997. - 124 с. - (Школа здоровья).

615.8

Д 66

Домашняя энциклопедия здоровья. - Могилев : Ред. газ. "Толока", 2001 - . - (Библиотечка газета "Народный доктор"). -

Вып. 1 : Рак: народные методы профилактики и лечения. - 2001. - 64 с. : ил.

641

Л 14

Лагутин, Л. А. Все о чае и кофе : сб. кулинарных рецептов / Л. А. Лагутин, С. В. Лагутина. - Ростов н/Д : Феникс, 2000. - 224 с.

616.31

Н 57

Нетрадиционные методы лечения в стоматологии / А. П. Грохольский, Н. А. Кодола, В. Г. Бургонский, Ю. Б. Чайковский. - Киев : Здоров'я, 1995. - 376 с. : ил.

613.2

У 45

Укра, М. Чай на здоровье / М. Укра ; пер с англ. О. Е. Продан. - Минск : Попурри, 2010. - 288 с.

СТАТЬИ



Беркетова, Л. В. Содержание флавоноидов, дубильных веществ и пищевых волокон в некоторых видах растительного чая / Л. В. Беркетова, О. В. Кошелева // Вопросы питания. - 2010. - Т. 79, № 4. - С.15-20.

Власов, Т. Д. Механизмы защиты головного мозга компонентами чая от ишемического повреждения / Т. Д. Власов // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. - 2012. - Т. 98, № 8. - С. 929-942.

Кокотко, С. Лучший цвет чая - зеленый / С. Кокотко // Будь здоров !. - 2006. - № 11. - С. 64-69.

Корман, Д. Б. Зеленый чай - перспективный источник новых противоопухолевых препаратов ? / Д. Б. Корман // Вопросы онкологии. - 2010. - Т.56, № 3.- С. 262-271 .

Кузнецов, И. Универсальный напиток (чай) / И. Кузнецов // Будь здоров !. - 2010. - № 11.

Поляков, Н. Чайные вариации / Н. Поляков // Российские аптеки. - 2007. - № 4.

Соловьева, Т. Фиточай... с изюминкой / Т. Соловьева // Российские аптеки. - 2008. - № 8.-С. 38-40.

Чай - напиток и не только // Аптечный бизнес. - 2012. - № 9. - С. 62-64.

Приятного

чайпития...

