

ЧАЙ

Лечение ста болезней

23 ВОПРОСА О ЧАЕ

ПЕРЕВОД С КИТАЙСКОГО В. КУРНОСОВОЙ

23 ВОПРОСА О ЧАЕ

1. Почему в древности чай называли «лекарством от тьмы болезней»?
2. Что лечит чай?
3. Сколько сортов и видов чая в Китае? Как они действуют на здоровье?
4. Что такое знаменитые чаи
5. Чем объясняется противораковое действие чая? Какие сорта чая подходят лучше всего для профилактики рака?
6. Способствует ли чай долголетию?
7. Как чай распространялся по миру?
8. Как меняется традиция чаепития в наши дни?
9. Полезно ли пить чай детям?
10. Когда чай вреден?
11. Десять запретов на чай
12. Сколько пить чая?
13. Как пить чай в соответствии с сезонами
14. Что такое свежий чай? Старый чай? Какой чай лучше?
15. Какой чай лучше пить – крепкий или слабый?
16. Полезен ли чай после алкоголя? Помогает ли чай протрезветь?
17. Правильно ли заваривать чай кипящей водой?
18. В какой воде лучше всего заваривать чай?
19. В какой посуде заваривать чай?
20. Что такое «чайное опьянение»? Что делать в случае интоксикации чаем?
21. Как выбирать чай?
22. Как хранить чай?
23. Какой чай нельзя пить?

Чай – это напиток из листьев чайного куста. Чай известен всем. Он покорял нации в историческое одночасье, но почти везде так и остался заморским продуктом. В нашей части света чаепитие превратилось в укоренившийся обычай, но не породило настоящей традиции.

Традиция предполагает постоянное развитие, неустанное видоизменение прошлого и бережное сохранение максимально возможного количества разновидностей настоящего, поэтому у живой традиции всегда множество лиц. В ней противоборствуют и сосуществуют мнения, школы, учения, направления, изобретаются и передаются из поколения в поколение подходы, способы, техники.

В этом смысле, традиция у чая есть только в Китае. Там в незапамятные времена заметили необычные свойства чайных листьев: предание гласит, что Шэнь Нун, Божественный Земледелец, пробовал ежедневно сто разных трав, а затем использовал чай в качестве противоядия. Там начали культивировать чайное дерево. Там из снадобий чай мало-помалу перебрался в быт и стал конкурировать с вином¹. Там открывались все новые способы переработки, приготовления и употребления чая. Там более чем тысячелетие назад появилась и по сей день продолжает издаваться литература, посвященная чаю и его использованию, начиная от од и кончая специальными трактатами и словарями. Нигде нет столько разных видов, сортов, способов употребления чая, нигде более он не бывает так дешев и так безумно дорог.

Из этой сокровищницы каждый народ позаимствовал то, что ему пришлось по вкусу, и распорядился приобретением по собственному разумению. На этом все закончилось, мир чая так и остался неоткрытым. Эта книга не более чем свидетельство того, что этот мир существует и не запрещен, его интересно осваивать, в нем приятно жить.

Мы выбрали самые насущные вопросы, но более глубокие ответы вы найдете в готовящемся в настоящее время издании «Традиция чая».

¹ Вино в Китае – это, собственно говоря, разные водки. Культура потребления спиртного в Китае также заслуживает отдельного рассмотрения.

1. Почему в древности чай называли «лекарством от тьмы болезней»?

В наше время чай, наряду с кофе и какао, составляет тройку наиболее популярных напитков. Но в то время как кофе и какао могут давать неблагоприятные побочные эффекты, чай, при соблюдении нескольких простых правил, полезен всем от мала до велика. Кофеина в чае немного, но вполне достаточно, чтобы дух оставался бодрым, а голова свежей. В чае содержатся витамины С, Р, В₁, В₂. Чай хорошо растворяет жиры и поэтому способствует пищеварению, теofilлин улучшает проходимость венечной артерии, укрепляет сердце и придает чаю мочегонное действие.

Благодаря этим и другим свойствам, чай является превосходным оздоровительным напитком. В древности же к нему относились как к чудодейственному лекарству. В «Книге династии Суй (VI-VII вв. н.э.)» приводится история о суйском императоре Вэнь-ди, страдания которого не могли облегчить никакие лекарства. В конце концов император прибегает к чаю и излечивается полностью. Чэнь Цанци, врач династии Тан (VII-IX вв. н.э.) восхваляет чай как «лекарство от тьмы болезней». Он пишет: чай «...утоляет жажду и изгоняет болезни. Сколь же ценен чай!... Каждое лекарство – от своей болезни, а чай – лекарство от тьмы болезней».

Если верить преданиям, в Китае, на родине чая, его использовали как лекарство четыре тысячелетия назад, когда чай был еще диким растением. Впоследствии люди начали «готовить напитки-отвары», и чай мало-помалу стал превращаться из лекарственного средства в целебный напиток. Постепенно совершенствовалось искусство культивации чайного куста, или, как говорят в Китае, чайного дерева, и накапливались знания о благотворном воздействии чая на организм. Гу Юань-цин, династия Мин (1368-1644 вв. н.э.) в составленном им «Реестре чаев» подробно описывает: «может утолять жажду; переваривает пищу и устраняет воспаления; сокращает сон и открывает дорогу моче; проясняет зрение и благотворно для мышления; устраняет нервность и изгоняет скуку». Современные ученые подтверждают многостороннее профилактическое и терапевтическое воздействие чая на организм. В Японии к чаю вообще относятся как «киновари одухотворенности и лекарству мудрости», исцеляющему болезни и продлевающему жизнь.

2. Что лечит чай?

Помимо того, что чай прост в приготовлении, экономичен и гигиеничен, он выводит из организма радиоактивные элементы и богат многими питательными веществами, продлевающими жизнь. По оценкам ученых, в чайных листьях содержится около трехсот ингредиентов, включая белки, жиры, более 10 видов витаминов, а также чайный фенол, теин и липидные сахара, поэтому чай питает, регулирует физиологические процессы и обладает общим оздоровительным воздействием. Особенно полезен чай людям среднего и пожилого возраста.

Витаминам С, Е, D, никотиновой кислоте и йоду чай обязан своей репутацией напитка долголетия. Фенолы, содержащиеся в чайных листьях, поглощают такие радиоактивные вещества, как стронций ⁹⁰, выводя из организма даже отложившийся в костях стронций. По данным исследований: 1-3% танина в

желудке выводит из организма вместе с калом 30-40% стронция. Поэтому чай незаменим в тяжелой экологической обстановке современности.

Теин расширяет сосуды, интенсифицирует кислородный обмен и улучшает мышечный тонус без учащения пульса и повышения давления. Чай также обладает потогонным и мочегонным действием, стимулирует почки, укрепляет сердце и желудок, помогает выводить токсины. Теин в сочетании с чайным фенолом предотвращает повышение уровня холестерина в организме и поэтому чай можно использовать для профилактики инфаркта миокарда. Чайный фенол, подобно витамину D, также способствует хорошей проходимости сосудов.

Благодаря вышеописанному действию, чай благотворно влияет на кроветворную функцию, укрепляет мышцы и кости, поддерживает функцию щитовидной железы. Особенно ярко оздоровительное воздействие чая проявляется в среднем возрасте, когда человек часто, что называется, «добрееет». Полнота повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака кишок, а теин и другие чайные составляющие служат хорошим профилактическим средством перечисленных заболеваний. Кроме того, чай бодрит, убирает усталость, а также обладает бактерицидным действием, поэтому в среднем возрасте рекомендуется увеличивать потребление чая.

Благотворное воздействие чая суммируется в следующих 15 пунктах:

1. Чай бодрит духа, повышает активность мозга, улучшает память.
2. Чай снимает усталость, стимулирует обмен веществ, нормализует деятельность сердца, кровеносных сосудов, пищеварительной системы.
3. Чай эффективно предотвращает профилактику кариеса. По результатам исследований, проведенных в Англии, у детей регулярно, пьющих чай, заболеваемость кариесом снижается на 60%.
4. Чай богат полезными микроэлементами.
5. Чай подавляет рост злокачественных опухолей, и существенно снижает риск перерождения клеток в раковые.
6. В чае содержится цинк, необходимый беременным женщинам.
7. Чай замедляет процесс старения клеток и поэтому способствует долголетию. Чайные листья дают эффект омоложения, в 18 раз превышающий подобное воздействие витамина E.
8. Чай замедляет образование жировых наслоений на внутренней поверхности кровеносных сосудов, снижая, таким образом, вероятность склероза, гипертонии и мозговых тромбов.
9. Чай стимулирует центральную нервную систему и увеличивает подвижность тела.
10. Чай хорошо снижает вес и улучшает состояние кожи. Особенно заметный эффект дают чаи *у-лун* ‘черный дракон’.
11. Чай можно использовать для профилактики старческой катаракты.
12. Чайный танин убивает многие бактерии, и поэтому предотвращает стоматиты, ангины, энтериты и дизентерию.

13. Чай поддерживает кроветворную функцию организма. В чае, кроме того, содержатся вещества, нейтрализующие радиацию, поэтому чаепитие перед включенным телевизором защищает от облучения и также сохранят зрение.
14. Чай поддерживает кислотно-щелочной баланс крови благодаря содержанию таких алкалоидов, как кофеин, теofilлин, теобромин. В организме чай быстро усваивается и окисляется, в результате чего образуются вещества кислотного характера в концентрации, достаточной для своевременной нейтрализации кислотных отходов, попадающих в кровь.
15. Чай обладает охлаждающим действием. Через 9 минут после чашки горячего чая, температура кожи опускается на 1-2°С, что дает ощущение прохлады, свежести, сухости. Но с холодным чаем такого эффекта не наблюдается.

3. Сколько сортов и видов чая в Китае? Как они действуют на здоровье?

Китай недаром называют «чайным королем». В результате долгого культивирования чая было выведено более 350 видов чайных кустов, а количество выпускаемых в настоящее время сортов чая уже превышает тысячу.

По способу обработки китайские чаи можно подразделить на следующие категории:

Способ обработки и свойства	Видовое название
1. Ферментированный чай	<i>Хун ча</i> 'красный чай' (в западной традиции – черный чай)
2. Полуферментированный чай Довольно хорошо хранится благодаря низкому содержанию влаги, старый чай ценится выше свежего	<i>У-лун ча</i> 'чай Черный дракон' или <i>Цин ча</i> 'Молодой чай'
3. Неферментированный чай	<i>Люй ча</i> 'зеленый чай'
4. Чай из нескрученных листьев и молодых почек Нежные кончики и налитые почки собирают с кустов вначале весны, когда температура еще низка, и высушивают на открытом воздухе на прохладном ветерке	<i>Бай ча</i> 'белый чай'
5. Чай, размягченные на пару и затем спрессованные Вырабатываются из грубых жестких листьев с подогревом на пару и прессуются; предназначены, в основном, для транспортиции в отдаленные районы, рассчитаны на длительное хранение	<i>Хэй ча</i> 'черный чай'
6. Чай, ароматизированные цветочными ароматами или с добавками душистых	<i>Хуа ча</i> 'цветочный чай'

ЦВЕТОВ	
---------------	--

Это классификация помогает немного разобраться в море чаев, но только если не забывать о том, что она часто используется вместе с другими классификациями. Так существуют классификации:

- по сорту чайного куста: *Гуа-пянь* ‘дынная долька’, *Да-фан* ‘большой квадрат’, *Мао-цзянь* ‘острие с пушком’, *Мао-фэн* ‘пик с пушком’
- по окончательной форме чайных листьев: *Чан-чао-цин* ‘молодые, засушенные длинными’, *Юань-чао* ‘засушенные круглыми’, *Пянь-чао-цин* ‘молодые, засушенные плоскими’, *Чжу ча* ‘жемчужинки’
- по месту производства: *Си-ху Лун-цзин* ‘Лун-цзин озера Си-ху’, *Ду-цзюнь Мао-цзянь* ‘дуцзюньский Мао-цзянь’, *У-и-янь ча* ‘Чай утеса У-и’

Чаи разных сортов сильно различаются по составу и, как следствие этого, по воздействию на организм. Так в *люй ча* ‘зеленом чае’ содержание витамина С и чайного фенола гораздо выше чем в *хун ча* ‘красном чае’, и благодаря этому зеленый чай обладает гораздо более выраженным антибактериальным, антирадиационным и антисклеротическим действием, он эффективнее понижает содержание сахара в крови и лучше повышает содержание белых кровяных телец. Поскольку цветочные чаи, *хуа ча*, изготавливаются на основе зеленых, то они обладают одинаковыми лечебными свойствами. Но пожилым людям, в особенности страдающим запорами, зеленый чай может оказаться вреден, так обладает крепительным действием. С другой стороны, красный чай укрепляет желудок и является хорошим мочегонным средством. Поэтому красный чай незаменим в пожилом возрасте.

Из вышесказанного ясно, что к выбору чаев следует подходить индивидуально. В общем, детям и подросткам лучше всего пить слабо заваренный чай, а также полоскать чаем рот. В период полового созревания особенно полезен зеленый чай, а красный чай ни в коем случае нельзя заваривать крепко; У девушек-подростков в период установления менструального цикла очень неустойчивая психика, поэтому им хорошо подходит цветочный чай. Он чистит печень и выводит токсины, тем самым, нормализуя физиологические процессы и способствуя установлению регулярного менструального цикла. Цветочный чай также полезен страдающим простатитом и мужчинам с увеличенной простатой. Женщинам после родов полезен красный чай с желтым сахаром. Людям с желудочными заболеваниями хорошо подходит мятный чай, а страдающим от болезней печени – цветочный. Тем, кто занимается физическим трудом, следует пить красный чай, а работникам умственного труда лучше пить зеленый. Для желающих сбросить вес идеальны *У-лун* и *Пу-эр*. Японцы, вообще называют улунский чай «волшебным лекарством красоты и здоровья». Француженки называют юньнаньский *Пу-эр* «врагом жира», «чаем для похудения». *Пу-эр* не повреждает стенки желудка, а улунский чай, кроме того обладает мочегонным действием. Так как содержание кофеина в этих чаях невысокое, то они не противопоказаны никому.

4. Что такое знаменитые чаи

Знаменитые чаи – это самые лучшие марки и сорта из великого множества предлагаемых на рынке. Их качество общепризнано и отчасти гарантировано всеобщим вниманием. Знаменитые чаи не образуют строго фиксированной группы. Ее состав и порядок расположения более или менее произвольны. Но, хотя на протяжении веков состав этой группы без четких границ сильно менялся, в продолжение жизни одного поколения он остается довольно стабильным.

Ниже приводятся описания десяти чаев, которые в Китае знают все.

1. Зеленый чай *Си-ху Лун-цзин* / Драконовый колодец озера Си-ху

Озеро Си-ху находится в Хан-чжоу на востоке Китая. Это небольшое озеро сравнивали с самыми знаменитыми красавицами, а монастырские чайные плантации на террасах вокруг него славились уже во времена создания «Канона чая», 758 г. н.э.

Лун-цзин относится к весенним чаям, у которых самым ценным является ранний сбор из почек с только что проклюнувшимися листочками. Процесс сортировки, скручивания, подсушивания молодых нежных листьев должен быть точно выдержан. Как и в старину, все операции производятся в ручную и требуют большого опыта и осторожности. Император Цянь-лун (годы правления 1736-1795) во время своего визита в Хан-чжоу был в равной степени восхищен лунцзинским чаем и опечален затратами труда, которых он требует.

Лун-цзин делится на 13 сортов: три особых, затем 1-3 высшие и 4-6 средние, а остальные считаются низкосортными. Высокосортный *Лун-цзин* дает прозрачный чай нежно-изумрудного цвета, с ароматом густым, как у орхидеи, и свежим насыщенным вкусом. Традиция определяет эти свойства, как четыре совершенства: *зеленый цвет, густой аромат, насыщенный вкус, прекрасная форма.*

Для того, чтобы вполне насладиться не только вкусом, но и красотой лунцзинского чая часто используют прозрачные стеклянные бокалы. Чай заливают водой температурой приблизительно 85°C и закрывают крышкой, которую снимают через одну минуту, чтобы чай не «задохнулся». Скрученные листья с почками сразу опускаются на дно, но скоро принимают вертикальное положение, словно древки знамен, и начинают двигаться в воде вверх-вниз, словно живые.

Лун-цзин требует тонкого обращения. Его нельзя заваривать крепко, а чтобы сохранить уникальный аромат и насладиться вкусом этого чая, пить следует медленно, небольшими глотками. Но не пожалевшие своего времени и внимания будут вознаграждены в полной мере не только во время чаепития, но и после него. Чай оставляет во рту неповторимый аромат и сладкое «воспоминание вкуса». *Вкус без вкуса – высший вкус* - так об этом писал Лу Цы-чжи, любитель чая живший во времена последней китайской династии Цин.

2. Зеленый чай *Хуан-шань Мао-фэн* / Пики с пушком горы Хуан-шань

На знаменитых горах поднебесной должны расти чудесные травы. К югу от реки Янцзы теплые земли, что особенно благоприятно для чая. Так написано в одном минском (1368-1644) трактате, посвященном чаю. Хуан-шань, Желтая гора, самая высокая вершина восточного Китая полностью подходит под это

описание. В этом районе действительно производят превосходный чай, получивший известность еще при династии Сун (960-1279).

Мао-фэн собирают ранней весной, в пору набухших почек и первых нежных листьев. Чтобы чай не потерял нежности и свежести, его следует обрабатывать в день сбора: утренний сбор готовится после полудня, а послеобеденным будут заниматься ночью.

Мао-фэн горы Хуан-шань делится на три высших сорта, а также на первый, второй и третий сорта, в каждом из которых кроме того выделяются по две ступени. У высокосортного *Мао-фэн* листья одного размера, неповрежденные, с ясно прорисованными прожилками, по форме они напоминают воробьиные язычки, они либо золотисто-желтые, либо имеют цвет слоновой кости, Чай обладает чистым выраженным ароматом, дает прозрачный крепкий настой со свежим вкусом, насыщенный и сладкий. «Золотистые листья» и «цвет слоновой кости» являются отличительными чертами чая *Мао-фэн* горы Хуан-шань.

3. Зеленый чай *Би-ло-чунь* / Изумрудные спирали весны из Дун-тина

В энциклопедическом своде «Великое обозрение неофициальной истории» (династия Цин, 1644-1911) приводится следующая версия: *В Дун-тине на горе Дун-шань у утеса Изумрудная спираль рос дикий чай, который местные крестьяне называли «шибающий с ног аромат». В шестнадцатый год правления императора Кан-си (1678г.)...императорский посланный закупил этот чай для двора, заменив неблагозвучное название на Би-ло-чунь, 'Изумрудные спирали весны'. С тех пор местные чиновники должны были ежегодно подносить этот чай императору». Но существует и другие мнения. Например, что этот чай получил свое название гораздо раньше, при династии Мин, а назван так по цвету, форме листьев и времени сбора.*

Благодатный Дун-тин, гористый район на берегу озера Тай-ху в восточном Китае, знаменит своими фруктами и чаем. Чайные плантации перемежаются там с фруктовыми посадками, и чай впитывает ароматы цветущих плодовых деревьев, поэтому *Би-ло-чунь*, в полной мере обладает «четырьмя совершенствами» формы, цвета настоя, аромата и вкуса.

Высокосортный *Би-ло-чунь* собирают ранней весной с появлением первых нежных листьев, когда содержание аминокислот и чайного фенола максимально. Чай должен быть переработан в день сбора. Обычно *Би-ло-чунь* собирают с 5 до 9 утра, с 9 до 15 перебирают и сортируют, а с 15 часов до вечера подсушивают и одновременно вручную скручивают листья. К ночи чай уже готов.

Би-ло-чунь делится на семь сортов. Чем ниже сорт, тем больше листья и меньше на них пушка. А чем выше, тем ниже температура подсушивания, и нежнее обращение с листьями. У высокосортного *Би-ло-чунь* неповторимый, почти медовый аромат, чайники закручены в тонкие спирали, листья с обеих сторон покрыты нежным пушком. Чай дает нежно-изумрудный прозрачный настой с густым ароматом и свежим, богатым вкусом. Про *Би-ло-чунь* говорят: *одна нежность - три свежести*, имея ввиду нежность первых листьев, дающую свежесть цвета, аромата и вкуса.

Прозрачные стеклянные бокалы позволяют не только насладиться вкусом *Би-ло-чунь*, но и полюбоваться им. Чай заливают водой температурой приблизительно 70-80°C. Чайники сразу опускаются на дно, но вскоре

разворачиваются белые облака и начинается танец снежинок: чайники разворачиваются, почки принимают вертикальное положение и начинают то подниматься к поверхности, то опускаться на дно, а аромат заполняет комнату.

4. Зеленый чай *Тай-пин Хоу-куй* / Главарь из Хоу-кэна, уезд Тай-пин

Этот сорт относится к чаям с «острыми чайнками», у которых «два листа обнимают почку». Такие чаи в уезде Тай-пин, провинция Ань-хуй, производили еще до начала династии Мин (1368 г.). Но при Цинах (1644 –1911), один чаевод из Хоу-кэна, прославился своим чаем, который он назвал *Куй-цзянь*, 'главарем острый', и впоследствии его стали именовать *Хоу-куй*, 'главарем из Хоу-кэна'.

Правила сбора и отбора листьев для этого сорта особенно строги. Настоящий *Хоу-куй* собирают в ясный день на строго определенных плантациях, расположенных в довольно небольшом районе. Все почки должны быть одинакового размера, и окружены двумя молодыми листиками того же размера, что и почка.

Весь технологический процесс укладывается в один день: сбор утром, сортировка после полудня, а к вечеру чай уже готов. Но из-за строгих требований производят его немного. Настоящий *Хоу-куй* делится на три сорта, и все они считаются принадлежащими к высшей категории.

Плоские, нескрученные чайники этого сорта состоят из почки, окруженной двумя листочками с красноватыми прожилками и пушком по внутренней стороне. Естественный аромат и насыщенный вкус создают неповторимую «мелодию» *Хоу-куя*: «сильный аромат первой заварки, выраженный вкус второй заварки, изысканный аромат третьей и четвертой».

5. Улунский чай *Тай-вань у-лун* / Тайваньский Черный дракон

Относится к категории полуферментированных чаев, которые сохраняют свежий аромат зеленого чая, но дают выраженный вкус, характерный скорее для красного чая. Улунский чай пользуется наибольшей популярностью на юго-востоке Китая, и на Тайване. Техника изготовления чая была завезена на остров Тайвань несколько столетий назад из прибрежной провинции Фу-цзянь, но теперь пальма первенства, пожалуй, именно за Тайваньскими *У-лунами*.

Обычно чай на улунские сорта собирают довольно поздно, только для Тайваньского *У-луна* действительно то же требование, что и для высокосортных зеленых чаев – самые нежные почки с одним-двумя листочками, а знаменитый чай *Пэн-фэн*, вообще, изготавливается из почек с единственным листом. Кроме того, степень ферментации Тайваньского *У-луна* выше чем у других сортов этого вида. По всей видимости комбинаций этих особенностей с островной природой объясняется неповторимое очарование этого чая.

У высокосортного тайваньского *У-луна* почки полные, ясно виден белый пушок, чайники довольно короткие, разных оттенков красного, желтого и белого цвета. Он дает прозрачный янтарный настой с сильным ароматом и «медовым» вкусом, который переходит в приятное послевкусие.

6. Улунский чай *Те гуань-инь* / Железная бодхисаттва Гуань-инь из уезда Ань-си

Уезд Ань-си находится на юго-востоке Китая в провинции Фуцзянь. Монахи выращивали в этой местности чай еще при династии Тан (VII-IX вв.). к XVIII в.

чайное производство и торговля качественными и сравнительно недорогими чаями достигли в Ань-си огромного размаха, но из всех сортов выделялся *Те Гуань-инь*. Первоначально, это – вид чайного куста, мясистые листья которого особенно хорошо подходят для выработки полуферментированного улунского чая, поэтому название сорта перешло на готовый чай.

Относительно названия «Железная Бодхисаттва» существуют два предания. По одному, в уезде Ань-си жил набожный чаевод, который каждый день подносил чашку свежезаваренного чая изображению милосердной бодхисаттвы Гуань-инь. Однажды в горах он увидел между двумя утесами необычное чайное дерево, сверкающее в солнечных лучах. Он перенес его домой а когда пришло время сбора урожая, попробовал обработать его листья по всем правилам. Чай получился тяжелый, словно железо, с отменным ароматом и вкусом. Крестьянин решил, что это подарок Гуань-инь и назвал чай в ее честь.

Те Гуань-инь собирают четыре раза в год. Лучшим считается весенний сбор, осенний, обладая замечательным ароматом, уступает весеннему чаю во вкусе, а летний и весенний сборы наименее выразительны. Листья собирают более распутившимися, чем для зеленого чая и обращают особое внимание на то, чтобы не повредить листья.

Чаинки у высокосортного *Те Гуань-инь* изогнутые, крепкие, тяжелые, блестящие с красноватыми прожилками и едва заметным белым пушком. Чай дает густой настой золотистого цвета и оставляет медовое послевкусие. Об особенном аромате *Гуань-инь* говорят, что чай *ароматен даже после семи заварок*.

7. Желтый чай Цзюнь-шань *Инь-чжэнь* / Серебряные иглы гор Цзюнь-шань

Цзюнь-шань, Горы Бессмертных, это остров на озере Дун-тин, провинция Хунань. Это - 72 вершины причудливых форм с поэтическими названиями и преданиями по их поводу. Традиция производства чая прослеживается в этом районе до династии Тан (VII-IX вв.).

Инь-чжэнь относится к желтым чаям, которые по своим свойствам очень близок к зеленым, но благодаря легкой ферментации дают желтый настой при заваривании. Процесс изготовления *Инь-чжэнь* долог и включает много операций. В общей сложности, он занимает около 70 часов, более трех суток, но зато при условии правильного хранения чай сохраняет свои свойства дольше чем зеленые чаи.

На *Инь-чжэнь* идут чайные почки, около 25 000 почек на один килограмм чая. В цзюньшаньском *Инь-чжэне* используется довольно новый сорт чайного куста с особенно полными, крепкими и сочными почками золотисто-желтого цвета, полностью покрытыми серебристым пушком. В зависимости от качества почек *Инь-чжэнь* делится на высший, первый и второй сорт. Чай дает чистый желтоватый настой со свежим ароматом и приятным сладким вкусом.

Если заваривать чай в прозрачных стеклянных бокалах, можно увидеть, как почки разворачиваются, поднимаясь остриями вверх и затем начинают, то всплывать к поверхности, то вновь опускаться на дно, где они собираются в конце концов, не теряя вертикальной позиции, как войско на параде. Почки цзюньшаньского *Инь-чжэня* опускаются и поднимаются до трех раз, поэтому этот чай еще называют *три подъема, три опускания*.

8. Красный чай *Ци-хун* / Красный чай из уезда Ци-мэнь

В уезде Ци-мэнь, на юге провинции Ань-хуй, издавна делали неплохой зеленый чай. В прошлом веке, когда стал расти спрос на красный чай, в Ци-мэне попробовали применить технологии провинции Фу-цзянь и начали с успехом производить и продавать красный чай, который с течением времени приобрел известность как чай *Ци-хун*.

В процессе изготовления красного чая листья подсушивают, скручивают, ферментируют и наконец высушивают. Нам он известен под именем черного чая, но поскольку среди китайских чаев выделяется отдельная категория черных чаев, разумнее не путать европейские названия с китайскими и придерживаться китайской терминологии.

У *Ци-хуна* тонкие блестящие чайники черного цвета. Он имеет сильный, похожий на медовый запах, дает настой насыщенного красного цвета с богатым запоминающимся вкусом и оставляет столь же приятное послевкусие. Чай не теряет своего неповторимого вкуса и при добавлении молока.

Вместе с индийским Даерцзилином и цейлонским чаем, *Ци-хун* составляет тройку самых ароматных красных чаев мира. *Ци-хун* очень крепок, поэтому не следует брать много чая для заварки. Некрепкий чай позволит лучше оценить вкус.

9. Черный чай *Пу-ер*

Черный чай, как и красный, является продуктом ферментации. Он служит сырьем для многочисленных прессованных чаев, любимых в приграничных районах Китая. Это – третий по объему производства чай после красного и зеленого.

Пу-ер производится в южной провинции Юнь-нань. Уже при династии Тан (VII–IX вв.) он превратился в традиционную статью китайского экспорта. Издавна собранный чай привозили для переработки в местность Пу-ер-фу, и место дало название чаю.

Сырьем для *Пу-ера* служит крупнолистный юньнаньский чай, уже прошедший процесс скручивания и сушки. Затем чай раскладывают и заливают водой, что вызывает процесс ферментации.

Чайники у *Пу-ера* крупные, жесткие, либо маслянисто-черные, либо красно-бурые. Он дает насыщенный вкус и оставляет сладкое послевкусие. Этот чай отличает своеобразный крепкий запах.

Пу-еру издавна славится своими целебными свойствами. Современные исследования показывают, что он понижает содержание сахара в крови, способствует похудению, благоприятен для пищеварения, хорошо утоляет жажду, обладает бактерицидными свойствами и выводит яды. Поэтому *Пу-ер* завоевывает все большую популярность в Японии, и странах западной Европы, где его называют чаем красоты, чаем стройности, вечной юности и т.д.

10. Ароматизированный чай Тянь-шань Инь-хао / Жасминовый серебряный пух горы Тянь-шань.

Ароматизированные чаи производятся во многих провинциях Китая и пользуются большой популярностью, особенно на севере страны. Чаю либо дают впитать аромат свежесобранных цветов, либо ароматизируют его в

процессе совместной сушки, либо добавляют засушенные цветы в готовый чай, и он приобретает аромат жасмина, орхидеи или цветов коричневого дерева, но сохраняет свой собственный вкус.

Тяньшаньский *Инь-чжэнь* изготавливается в Нин-дэ, провинция Фуцзянь, Для его приготовления используют жасмин, собранный в самую жаркую пору лета, и высший сорт зеленого чая *Хун-цин горы Тянь-шань*, который сам по себе почти не употребляется. В этот чай кладут свежие жасминовые цветы в пакетиках и оставляют на время, чтобы аромат впитался в чайные листья.

Нежно-зеленые чайники *Инь-чжэня* одного размера и покрыты хорошо заметным белым пушком. Чай дает прозрачный благоухающий настой. Сильный, но тонкий аромат жасмина прекрасно оттеняет, но не заглушает вкус чая.

5. Чем объясняется противораковое действие чая? Какие сорта чая подходят лучше всего для профилактики рака?

Среди современных долгожителей и пожилых людей с крепким здоровьем немало страстных любителей чая. Эта группа, помимо прочего, характеризуется высокой долей мужчин и низким риском раковых заболеваний. Исследования образа жизни пятидесяти-, шестидесятилетних людей показали, что именно чай является эффективным средством профилактики рака. Исследования на эту тему активно ведутся в Китае, Японии, Америке, Англии, Франции, России, Канаде, Турции, Южной Корее.

Недавно выяснилось, что зеленый, прессованный, цветочный, у-лунский и красный чай препятствуют образованию и нейтрализуют действие нитрозосоединений, которые являются мощными канцерогенными веществами. У чая, хранившегося около года, эта способность уменьшается лишь на 10%. При комнатной температуре, эта способность значительно падает в первые три часа после заваривания, а в следующие 24 часа уменьшается лишь на 15-34%. Опыты на людях показывают, что 1 грамм чая, залитый три раза порциями воды по 150 грамм, дает частичный препятствующий эффект, а 3-5 грамм полностью нейтрализует нитрозосоединения. В опытах на животных отмечалось значительное замедление роста опухолей в пищевом тракте крыс, особенно ярко выраженное для фу-цзяньского чая, чая те-гуань-инь, хай-наньского зеленого чая, хун-суй ча и чая чао-цин из Хан-чжоу.

Все-таки, первенство в этой области, как полагают ученые, держит зеленый чай. Начиная с 1986 г., в Китайском медицинском институте профилактики и в НИИ пищевых продуктов и гигиены проводятся исследования противораковых свойств различных сортов чая. Средний коэффициент противодействия образованию нитрозосоединений составляет 65%, но если у красного чая он равен 43%, то у зеленого – в среднем достигает 82%, а у отдельных сортов зеленого чая превышает 85%.

Зеленый чай, вообще занимает одно из первых мест среди пищевых продуктов, обладающих противораковыми свойствами. В проведенном китайским медицинским НИИ онкологии исследовании противораковых свойств 108 различных продуктов именно зеленый чай показал наиболее выраженный эффект, оставив позади красный чай, древесные грибы *сян-гу*, *хоу-тоу* и *лин-чжи*, фасоль золотистую.

Чем же объясняется выраженный противораковый эффект чая? Большинство специалистов указывает на высокое, достигающее 20%, содержание чайного фенола, главными компонентами которого являются различные теины. Теины замедляют процесс окисления и благодаря этому могут препятствовать образованию канцерогенных веществ в организме, убивать раковые клетки и подавлять их рост. Помимо чайного фенола в чае много витаминов С и Е, липидные сахаров, в нем также есть небольшое количество цинка и селена. По всей видимости, противораковые свойства чая порождены комбинацией всех этих веществ с чайным фенолом. По последним исследованиям наилучшие результаты дает зеленый чай, в особенности, элитных сортов. Рекомендуется 3 грамма на две заливки по 150 граммов воды, через некоторое время после еды. В этом количестве чая содержится оптимальная дневная доза чайного фенола – 500 миллиграмм.

6. Способствует ли чай долголетию?

Передают, что в годы правления Да-чжун 'Великая срединность' династии Тан (VII-IX вв. н.э.) из восточной столицы, Ло-яна, прибыл 130-летний монах. Император Сюань-цзун, видя бодрость и крепость монаха, спросил: "Что за чудодейственное лекарство позволяет вам так долго наслаждаться жизнью?" Монах, смеясь, отвечал: "Я из бедной семьи, и, отродясь, не пил лекарств. Просто я очень люблю чай". Сюань-цзун присвоил ему тогда буддийское имя Ча-у-ши-цзинь '50 цзиней чая' и поселил в Монастыре Долголетия.

Революционер старого поколения Чжу Дэ отведав в горах Лу-шань чай юнь-у 'облачная завеса' тут же за столом взялся за перо и написал стихотворение с такими строками: "Чай облачная завеса с гор Лу-шань / с густым вкусом и живительным действием - / подобен напитку бессмертия./ В нем способ обретения долгих лет жизни". Чжу Дэ прожил до 90 лет. Чай и ему принес здоровье и долголетие.

Чай препятствует развитию многих хронических заболеваний, поскольку регулярное потребление чая поддерживает стабильный уровень аминокислот и витаминов, что особенно важно в пожилом возрасте. Чай богат минералами и как раз теми, которые не часто встречаются в других пищевых продуктах: медью, фтором, железом, марганцем, цинком, кальцием, а пожилым людям часто не хватает именно этих минеральных веществ. Не следует забывать и о таких лекарственных составляющих как кофеин, танин, витамин Р. Кофеин является отличным сосудорасширяющим средством, он ускоряет дыхание и поднимает подвижность мускулов, не учащая при этом сердечный ритм и не повышая кровяное давление. Совместное действие кофеина и танина препятствует повышению уровня холестерина и за счет этого чай предотвращает развитие болезней сердца и венечных артерий. Кроме того, чай улучшает защитные функции клеток, обладает выраженным противораковым действием, предотвращает образование жировых сгустков и может повышать температуру Т-образных клеток лимфы. Кофеин и катехин обладают сильным противо-окислительным действием, а танин отвечает за вяжущий, бактерицидный и противовоспалительный эффекты.

В "Китайских известиях гигиены" были опубликованы результаты опытов, проведенных небольшой исследовательской группой специализированного института военно-воздушной медицины. В ходе этих опытов было изучено

влияние имеющихся в продаже красных, цветочных и зеленых чаев на продолжительность жизни подопытных животных. Все эти чаи не только уменьшили на половину смертность и продлили жизнь животных, но также значительно подняли уровень активности старых животных. При этом лучшие результаты дал красный чай.

Японские исследователи установили, что танин, содержащийся в чайных листьях, гораздо эффективнее замедляет старение тканей, чем витамин Е. Вытяжку клеток из печени белой крысы поместили в раствор, способствующий окислению. При добавлении к одному литру раствора 5 миллиграмм витамина Е, окисление жиров снижалось на 4%, а 5 миллиграмм танина замедляли процесс окисления на 74%, то есть более чем в 18 раз по сравнению с витамином Е.

Итак, регулярное употребление (но не злоупотребление) чая несомненно отодвигает наступление старости. Если же к чаю добавить другие укрепляющие здоровье средства, можно добиться еще более поразительных результатов. Таких рецептов, в которых чай сочетается с различными лекарственными веществами, на протяжении долгой истории китайской медицины было разработано немало. В большинстве из них к чаю добавляют укрепляющие и питающие вещества сладкого вкуса и нейтральной природы, которые благотворно воздействуют на печень и почки, кровь и ци, регулируют баланс инь-ян, сохраняют семя и питают дух, повышают интеллект. При переводе на язык современной медицины вышеописанным эффектам соответствует повышение выработки антител и улучшение работы иммунной системы, а это напрямую связано с замедлением процессов старения.

7. Как чай распространялся по миру?

Принято считать, что пить чай начали на территории современной китайской провинции Сычуань (Четыре потока). По свидетельствам историков, традиция употребления чая уходит в прошлое на более чем две тысячи лет. Упоминания чая встречаются начиная с эпохи Весен и Осеней (VIII-V вв. до н.э.), но произведения, посвященные чаю и искусству чая появляются гораздо позднее: «Ода чаю» относится к IV в. н.э., а знаменитый «Канон чая» был написан уже при Танах (VII-IX вв. н.э.). Автор последнего трактата, Лу Юй, обсуждает множество, связанных с употреблением чая вопросов. Его главные принципы: «Прозрачен и некрепок – хорош, в меру – прекрасен; после еды пить поменьше, перед сном – не пить совсем; заварив, выпить, выпив, заварить» и т.д.

Тибетцы рассматривают чай наряду с топленным маслом и цзамбой (мукой из ячменя) в качестве трех главных пищевых продуктов. Они давно поняли, что чай не только помогает пищеварению, но и значительно снижает опасность влияния на кожу интенсивного ультрафиолетового излучения, характерного для высокогорных плато Тибета. Тибетцы любят говорить, что без молока можно прожить три дня, а без чая не протянешь и одного.

С давних пор по морю и по суше чай вывозили из Китая в самых разных направлениях. Согласно историческим источникам сначала основным направлением экспорта было западное. Знаменитый шелковый путь начинался в современной провинции Шэньси, проходил по коридору к западу от Хуанхэ,

через Синьцзян вел в Среднюю и Западную Азию, Афганистан, Персию, и дальше в Рим.

Приблизительно с V в. н.э. китайцы начали активную чайную торговлю на монгольских рубежах с турецкими купцами. Судя по японским записям, во времена династий Суй и Тан (VI-IX вв. н.э.) культура чаепития начинает проникать в Японию: некий монах высокого ранга основал монастырь, в котором разводили чайные кусты. В VI-VII вв. н.э. обычай чаепития дошел до корейцев. И вскоре Корея обратилась с просьбой к могущественному соседу прислать семена чайного куста, чтобы культивировать чай у себя. В Европе чай упоминается впервые в «Путевых записках Марка Поло». Приблизительно в XVII в. начался регулярный импорт китайского чая в Европу и Америку. В Лондоне была открыта первая чайная. И с этого времени чай постепенно становится одним из самых популярных в мире напитков.

8. Как меняется традиция чаепития в наши дни?

Прежде всего, расширился ассортимент. С одной стороны, появились быстрорастворимые чаи и чаи в пакетиках, с другой, появились прохладительные чаи со льдом, ароматизированные чаи, лекарственные чаи, получили распространение напитки и пищевые продукты на чайной основе, как, например, газированная чайная вода, чайные шипучие вина, чайное мороженное, чайный бараний суп, чайное печенье, чайный сироп.

В Японии набирает силу новая тенденция. Вместо того, чтобы «пить чай» люди предпочитают «есть чай». Улунские, красные и зеленые чаи используются в качестве добавок к различным пищевым продуктам от лапши до шоколада. Первые чайные продукты такого рода были выпущены на японский рынок в 1953 году, и с тех пор их ассортимент постоянно расширяется. В Токио, например, пользуется большой популярностью французский ресторан, в котором традиционные блюда французской кухни готовятся с добавлением чайной крошки.

Чайная крошка служит не только замечательным естественным красителем и придает пищевым продуктам неповторимый ностальгический аромат, создающий впечатление свежести и изысканности. Кроме того добавление крошки зеленого чая к пище позволяет повысить потребление витаминов предотвращает возникновение неприятного запаха во рту.

9. Полезно ли пить чай детям?

Принято считать, что чай детям вреден, так как обладает слишком выраженным возбуждающим действием. Родители также боятся, что чай может повредить селезенке и желудку, которые очень нежны в детском возрасте. В действительности, оснований для этих опасений нет.

В чае содержатся фенольные производные, кофеин, витамины, протеин, сахара, ароматические соединения, а также цинк и фтор, необходимые для развития детского организма. Поэтому чай, при соблюдении умеренности, несомненно полезен детям. В общем, не стоит давать детям больше 2-3 небольших чашечек в день, не следует заваривать чай крепко и тем более давать его пить вечером. Кроме того, чай должен быть теплым, а не горячим или холодным.

Маленькие дети часто отличаются повышенным аппетитом и легко переедают. В этом случае поможет чай, так как он растворяет жиры, улучшает перистальтику кишок и увеличивает отделение пищеварительных секретов. Содержащиеся в чае витамины и метионин эффективно регулируют жировой обмен и снижают чувство дискомфорта после жирной мясной пищи. Чай также убирает «огонь», от излишка которого часто страдают дети. Симптомом огня (по традиционной китайской медицине) является сухость кала, которая приводит к затрудненной дефекации. Чтобы избавиться от этой проблемы, некоторые пытаются давать детям мед и бананы, но это дает только единовременный эффект. Лучший способ устранения «огня» - регулярное потребление чая, который согласно традиционной китайской медицине «горек и холоден», а потому убирает огонь и жар. В народе воздействие чая на организм описывают так: «вверху очищает голову и зрение, в середине улучшает переваривание пищи, а внизу улучшает мочеиспускание и дефекацию», и эти слова несомненно имеют под собой основания. Кроме того для роста костей, зубов, волос, ногтей необходимы, как известно, микроэлементы, а содержание фтора в чае, особенно в зеленом чае, гораздо выше чем в других растениях. Поэтому потребление чая не только укрепляет кости, но и предотвращает кариес.

Конечно, детям, особенно, малышам не нельзя пить много чая, также следует избегать крепкого или холодного чая. Большое количество чая увеличивает содержание воды в организме, тем самым повышая нагрузку на сердце и почки. Крепкий чай стимулирует центральную нервную систему ребенка, учащает сердцебиение, усиливает позывы к мочеиспусканию и может вызывать бессонницу. У растущего ребенка все системы организма еще не зрелы, а поэтому регулярное перевозбуждение и тем более бессонница приводят к перерасходу питательных веществ и негативно сказываются на процессе роста. Нельзя настаивать чай слишком долго, так как при этом в раствор выходит слишком много танина, а чай с высокой концентрацией танина может привести к сжатию слизистой оболочки пищеварительного тракта. Соединяясь с пищевыми белками, танин дает белок дубильной кислоты, который выпадая в осадок, подавляет аппетит, негативно сказывается на пищеварении и усвоении пищи. Кроме того, чем крепче заварен чай, тем меньше в нем витамина В₁, и тем хуже, следовательно, усваивается железа.

Итак, немного некрепкого чая детям пойдет на пользу, но крепкий чай, да еще в больших количествах принесет только вред.

10. Когда чай вреден?

Чай полезен для здоровья, но не всем, не всегда и не в любых количествах. Некоторым категориям людей следует пить меньше чая или вообще исключить его из своего рациона.

1. Беременные женщины

В чае содержится определенное количество кофеина, который, стимулируя плод, негативно влияет на его развитие. Часто приходится слышать, что поскольку в красном чае кофеина меньше, то беременным он не вреден. Но, в действительности, красный и зеленый чай не сильно отличаются по этому показателю. В 150-граммовой чашке красного чая содержится 0,06

миллиграмма кофеина, а в такой же чашке зеленого – 0,07 миллиграмм. То есть, 5 чашек чая в день эквивалентно дозе кофеина в 0,3 – 0,35 миллиграмм, а по данным японских исследователей это количество может привести к недостаточности веса у младенца. Кроме того, кофеин вызывает учащение сердцебиения и усиливает мочеиспускание, что увеличивает нагрузку на сердце и почки, и повышает, таким образом, вероятность развития токсикоза.

2. Страдающие язвой

Хотя чай способствует пищеварению, но страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также повышенной кислотностью в желудке следует соблюдать умеренность. В здоровом желудке содержится соединение фосфорной кислоты, которая снижает секрецию желудочной кислоты в клетках стенок желудка, но содержащийся в чае теofilлин может подавить функцию этого соединения, результатом чего является избыток желудочной кислоты, а повышенная кислотность желудочного сока препятствует заживанию язв. Поэтому язвенникам имеет смысл ограничить потребление чая и ни в коем случае не пить крепкого чая. Им лучше пить чай с молоком и сахаром, так как эти продукты отчасти снимают характерную для чая стимуляцию секреции желудочной кислоты.

3. Страдающие артериосклерозом и гипертонией в тяжелой форме

Больным с подобным диагнозом также следует пить чай с осторожностью, а в периоды обострения не употреблять его вообще. Это связано с тем, что в чае содержатся теofilлин, кофеин и кокаин, которые возбуждающе действуют на центральную нервную систему. А когда кора головного мозга приходит в состояние возбуждения, кровеносные сосуды мозга сужаются, что опасно для страдающих артериосклерозом и может вызвать образование тромбов в мозгу.

4. Страдающие бессонницей

У бессонницы могут быть самые разные причины, но в не зависимости от ее причин, не следует пить чай не задолго до отправления в постель – из за возбуждающего действия кофеина и ароматических веществ. В чашке крепкого чая содержится приблизительно 100 миллиграмм кофеина, в то время как обычная лечебная доза кофеина равна 100-300 миллиграммам. Такая доза приводит центральную нервную систему и головной мозг в состояние возбуждения, пульс учащается, кровяное давление ускоряется, заснуть становится почти невозможно.

5. Больные с высокой температурой

Жар сопровождается расширением поверхностных кровеносных сосудов и повышенным потоотделением, поэтому высокая температура приводит к перерасходу воды, электролитов и питательных веществ, от чего возникает жажда. Принято считать, что крепкий горячий чай хорошо утоляет жажду, и поэтому полезен при повышенной температуре. Но это далеко от действительности. Недавно британские фармакологи установили, что крепкий чай не только не приносит пользы страдающим жаром, но, наоборот, теofilлин, содержащийся в чае повышает температуру тела. Теofilлин также обладает мочегонным действием, и поэтому он делает неэффективными или низкоэффективными любые жаропонижающие лекарственные средства.

11. Десять запретов на чай

Запрет первый на **чай на пустой желудок**: когда пьешь чай на пустой желудок, холодная природа чая, проникая вовнутрь, может охладить селезенку и желудок, что подобно «проникновению волка в дом», в Китае издревле советовали «не пить чай на пустое сердце».

Запрет второй на **обжигающий чай**: Слишком горячий чай сильно стимулирует горло, пищевод и желудок. Длительное употребление очень горячего чая может привести к болезненным изменениям этих органов. По данным зарубежных исследований, частое употребление чая температурой выше 62°C ведет к повышенной ранимости стенок желудка и дает симптомы различных болезней желудка. Температура чая не должна превышать 56°C.

Запрет третий на **холодный чай**: В то время, как теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает побочные эффекты: застой холода и скопление мокроты.

Запрет четвертый на **крепкий чай**: Высокое содержание кофеина и теина в крепком чае может стать причиной головной боли и бессонницы.

Запрет пятый на **долгое заваривание** чая: Если чай заваривать слишком долго чайный фенол, липоиды, эфирные компоненты начинают самопроизвольно окисляться, что не только лишает чай прозрачности, вкусовых качеств и аромата, но и значительно снижает питательную ценность чая за счет окисления содержащихся в чайных листьях витаминов С и Р, аминокислот и других ценных веществ. Кроме того, настаиваясь, чай подвергается воздействию окружающей среды, в нем значительно увеличивается содержание микроорганизмов (бактерий и грибов).

Запрет шестой на **многократное заваривание**: Обычно после третьей-четвертой заварки в чайных листьях уже мало, что остается. Эксперименты показывают, что первый настой вытягивает приблизительно 50% полезных веществ из чайных листьев, второй – 30%, а третий всего лишь около 10%, четвертая заварка добавляет еще 1-3%. Если же продолжать заваривать чай дальше, то в настое могут выходить и вредные составляющие, поскольку вредные элементы, содержащиеся в очень небольшом количестве в чайных листьях, выходят в настой в последнюю очередь.

Запрет седьмой на **чай перед едой**: Чай, выпитый перед едой ведет к разжижению слюны, пища начинает казаться безвкусной, кроме того, может временно снизиться усвоение протеина пищеварительными органами.

Запрет восьмой на **чай сразу после еды**: Содержащийся в чае танин может привести к затвердеванию протеина и железа, что ухудшает их усвоение.

Запрет девятый на **запивание чаем лекарств**: Дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляясь, образуют танин, от которого многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются. Поэтому в народе говорят, что чай разрушает лекарства.

Запрет десятый на **вчерашний чай**: Чай, постоявший сутки, не только теряет витамины, но также, из-за высокого содержания протеина и сахаров, становится идеальной питательной средой для бактерий. Но если чай не испортился, его вполне можно использовать в лечебных целях, но как наружное средство. Так, настоявшийся за сутки чай богат кислотами и фтором, которые

препятствуют кровотечению из капилляров, поэтому вчерашний чай помогает при воспалениях полости рта, болях в языке, экземе, кровоточащих деснах, поверхностных повреждениях кожи, гнойниках. Промывание глаз вчерашним чаем помогает уменьшить неприятные ощущения при проявлении в белках кровеносных сосудов и после слез, а полоскание рта утром перед тем, как чистить зубы, и после еды не только оставляет ощущение свежести, но и укрепляет зубы.

12. Сколько пить чая?

Как бы ни был полезен чай, не стоит забывать об умеренности. Чрезмерное употребление чая означает повышенную нагрузку на сердце и почки. Крепкий чай ведет к возбуждению головного мозга, учащенному сердцебиению, частому мочеиспусканию, бессоннице. Кофеин в больших дозах, как показали последние медицинские исследования, способствует возникновению некоторых заболеваний. Поэтому с чаем следует знать меру.

В среднем на пользу, особенно человеку среднего возраста, идут 4-5 чашек не очень крепкого чая в течение дня. Некоторые не могут обойтись без крепкого чая, так как иначе не чувствуют вкуса. В этом случае, следует ограничиться 2-3 чашками, из расчета 3 грамма чайных листьев на чашку, таким образом, в день выходит 5-10 граммов чая. Чай лучше пить немного, но часто и всегда свежесваренным. Конечно же, не следует пить чай на сон грядущий. Пожилым людям полезно вечером выпить просто кипяченой воды, лучше всего незадолго до этого вскипяченной и затем остуженной до комнатной температуры.

13. Как пить чай в соответствии с сезонами

Воздействие чая сильно меняется в зависимости от времени года, поэтому для лучшего результата следует выбирать чай в соответствии с сезоном.

Весной полезно пить душистые цветочные чаи с густым ароматом. Они устраняют накопившийся за зиму вредный холод и стимулируют янское *ци* 'энергию'.

Летом полезен зеленый чай. В жаркие дни прозрачный чистый настой с зелеными листьями дает ощущение свежести и прохлады, а благодаря сильному вяжущему эффекту и высокому содержанию аминокислот зеленый чай помогает легче переносить жару.

Для **осени** идеален полуферментированный чай, *цин-ча*. По своим свойствам он занимает среднее положение между зеленым и красным чаем, то есть по природе он не холоден и не горяч. Поэтому он устраняет из организма излишний жар и восстанавливает различные секреты. Для получения подобного эффекта можно также заваривать смесь зеленого и красного чаев.

Зимой лучше всего пить красный чай. Обладающий сладким вкусом и теплой природой. Красный чай питает янские энергии организма. Красноватый настой и темные листья дают согревающее ощущение. Красный чай хорошо сочетается с молоком и сахаром, которые повышают жар в теле, а высокое содержание протеина и сахаров благотворно сказывается на пищеварении и усвоении жиров.

14. Что такое свежий чай? Старый чай? Какой чай лучше?

Обычно свежим называют чай, произведенный в нынешнем году, но потребители привыкли считать свежим чай весеннего сбора, поступающий в продажу в апреле-мае. Старый чай – это чай, хранившийся более года. Пословица говорит: «Вино чем старше, тем ароматнее; чай чем старше, тем хуже».

Свежий чай, только что поступивший в продажу обладает чистым цветом, он прозрачен и насыщен, ароматен и приятен на вкус, пить его – истинное наслаждение. Вполне понятно, почему китайцы предпочитают пить свежий чай. Но свежий чай в больших количествах может «опьянять», так как в только что собранных и переработанных чайных листьях высоко содержание таких активных веществ как танин, кофеин, алкалоиды. Теин и ароматические соединения свежего крепко заваренного чая легко приводят нервную систему человека в состояние возбуждения, подобное опьянению - с убыстренной циркуляцией крови, учащенным сердечным ритмом, быстрой сменой эмоций. Кроме того, алкалоиды свежего чая высокоактивны и оказывают сильное влияние на физиологию человека. Их накопление в организме приводит к интоксикации с такими симптомами, как повышенная температура, головокружение, бессилие, обильный холодный пот, бессонница и даже дрожь. Кроме того в чае, недавно снятом с куста фенолы, альдегиды и спирты еще довольно агрессивны и слишком сильно стимулируют желудок и слизистую оболочку кишечника, легко вызывая боли в желудке и пучение живота у людей с ослабленной функцией кишечника и с хроническими желудочными заболеваниями. Таким людям следует употреблять чай, собранный как минимум 15 дней назад. За это время агрессивность биологически активных веществ в чайных листьях падает и именно такой чай обладает идеальными свойствами.

15. Какой чай лучше пить – крепкий или слабый?

С точки зрения поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний лучше пить слабый чай. Слабо заваренный чай бодрит, восстанавливает умственные и физические силы, но не возбуждает и не влияет на сон.

Высокая концентрация кофеина в крепком чае приводит к перевозбуждению и может вызвать нарушения в работе центральной нервной системы. Людям со слабыми нервами привычка пить крепкий чай вечером грозит хроническим расстройством сна.

Употребление крепко заваренного чая, кроме всего прочего, может привести к тому, что танин, содержащийся в чайных листьях, вступит в реакцию с протеином из пищевых продуктов, образовавшееся соединение танина и протеина затвердеет и выпадет в осадок, что неблагоприятно сказывается на аппетите и пищеварении, снижает усвояемость пищи и приводит к запорам. Кроме того, крепкий чай учащает сердечный ритм и вызывает повышенное отделение желудочной кислоты, что пагубно для страдающих учащенным сердцебиением, больных с коронарными сердечными заболеваниями, с язвами желудка и двенадцатиперстной кишки.

Так как теин повышает температуру тела, то крепкий чай может сильно ослабить или полностью подавить действие жаропонижающих средств.

Поэтому в популярных в народе «куплетах о чае» есть строки: *Дань ча вэнь инь / Цзуй ян жэнь*, «Лучше всего поддержит теплый некрепкий чай». И другие: *Хэ ча го нун / фань ча инь*, «Пьешь слишком крепкий чай – станешь чаеманом»

В одном стакане крепкого чая содержится приблизительно 100 миллиграмм кофеина, что приблизительно равно дозе, используемой во врачебной практике. Около 10% чаеманов выпивает более двух чашек крепкого чая в день (то есть 200 миллиграмм кофеина). Такое количество кофеина чревато гиперсензитивностью, повышенной тревожностью, раздражительностью. Среди тех, кто выпивает 10 чашек в день (1000 миллиграмм кофеина), 10% страдает от шума в ушах, бреда, искр в глазах, учащенного сердечного ритма, убыстренного дыхания, напряжения мускульной ткани, неконтролируемой дрожи.

Смертельная доза кофеина равна 10 граммам, это 200 чашек крепкого чая в течении нескольких минут. Умереть таким способом практически невозможно, но кофеин вызывает привыкание и около половины любителей чая может попасть в порочный круг все возрастающей потребности в кофеине, что тяжело сказывается на здоровье.

С другой стороны, крепкий чай может быть очень эффективен при использовании в лечебных целях, например, в случае отравления, когда оказывается подавленной деятельность центральной нервной системы, сильно замедляется сердцебиение и дыхание. А компрессы из крепкого чая хорошо помогают при солнечных ожогах. Итак, крепкий чай лучше оставить врачам, а в обычное время заваривать чай довольно слабо.

16. Полезен ли чай после алкоголя? Помогает ли чай протрезветь?

Некоторые прибегают к чаю для того, чтобы быстро протрезветь. По китайской медицине, согласно учению об инь-ян, алкоголь имеет горький вкус, который прежде всего идет в легкие, легкие соответствуют кожному покрову и взаимодействуют с толстым кишечником. Что касается чая, то он способствует подъему янской энергии и стимулирует кровообращение, по вкусу он горек и принадлежит ян. Когда пьют чай после спиртных напитков, он оказывает возбуждающее действие на почки, почки управляют водой, вода рождает теплоту, в следствие чего возникают застои холода, которые приводят к мутности мочи, излишней сухости кала, импотенции. В известном трактате Ли Ши-чжэня, «Бэнь-цао ган-му» написано: *«Чай после вина вредит почкам, поясница и бедра наливаются тяжестью, мочевой пузырь холодеет и болит, а кроме того скапливается мокрота, и появляется отечность от выпитой жидкости».*

Современная медицина предлагает несколько отличающиеся описание. Во первых, спирт, содержащийся в алкоголе, оказывает сильное стимулирующее воздействие на сердце и кровеносные сосуды, и крепкий чай дает подобный эффект. Поэтому когда к действию алкоголя добавляется действие чая, сердце получает еще более сильную стимуляцию, что людям с ослабленной функцией сердца не сулит ничего хорошего.

Во-вторых, чай после алкоголя негативно влияет на почки. Так большая часть спирта преобразуется сначала в печени в уксусный альдегид, затем в уксусную кислоту, которая распадаясь на двуокись углерода и воду, затем выводится

через почки из организма. Теофиллин, содержащийся в чае, ускоряет процесс выработки мочи в почках, что приводит к тому, что в них может попасть еще нерасщепленный уксусный альдегид, который оказывает сильно возбуждающее вредное воздействие на почки, в некоторых случаях представляющее угрозу для жизни.

Поэтому спиртные напитки не стоит мешать с чаем, и в особенности, с крепким чаем. Лучше всего съесть фруктов типа сладких мандарин, груш, яблок или, еще лучше, выпить арбузного сока. В крайнем случае поможет фруктовый сок или подслащенная вода. Китайская фармакология для быстрого протрезвления рекомендует также отвар из цветов лианы «кудзу» или отвар из корня «кудзу» и маша (фасоли золотистой). Если же опьянение характеризуется такими настораживающими симптомами как замедленное дыхание, беспмятство, ослабление пульса, холодный пот на коже, следует как можно скорее обратиться за врачебной помощью.

17. Правильно ли заваривать чай кипящей водой?

Считается, что витамин С легко распадается при высокой температуре, поэтому, говорят, чай нельзя заваривать кипятком. Японские исследователи показали, что кипяток разрушает витамин С незначительно: в первые 15 минут в заваренном чае при постоянно поддерживаемой температуре 100°C распадается 30% витамина С, и лишь за 60 минут он распадется почти целиком. Но витамин С, растворенной в обычной воде с температурой 100°C распадается за 10 минут на 83%. То есть, при заварке чая кипящей водой содержание в нем витамина С падает не так уж сильно. Это объясняется тем, что чайный фенол вступает во взаимодействие с ионами железа и меди, ускоряющими распад витамина С, таким образом, чайный фенол замедляет скорость распада витамина С.

Заваривание чая кипящей водой значительно увеличивает коэффициент растворимости полезных веществ, содержащихся в чайных листьях. Кроме того, что в жидкость выделяется больше ценных веществ, чай также дает более выраженный аромат и вкус. Соответствующие эксперименты показали, что за одно и то же время в чае заваренном крутым кипятком из листьев в раствор выходит почти в три раза больше ценных веществ, чем в чае, залитом водой более низкой температуры.

Чайный фенол, аминокислоты, кофеин и сахара являются важными составляющими, от которых зависит качество чайных листьев и вкус чая. Опыты, проведенные китайскими учеными показали, что с повышением температуры в чайном растворе растет содержание чайного фенола, аминокислот, кофеина и сахаров. Все эти вещества, кроме сахаров дают наибольший коэффициент растворимости при температуре от 90°C до 100°C (см. таблицу). Таким образом, использование кипятка для заваривания чая увеличивает содержание в напитке ценных биологических веществ и делает чай более крепким.

РАСТВОРИМОСТЬ ХИМИЧЕСКИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРИ РАЗНЫХ ТЕМПЕРАТУРАХ ДЛЯ ЧАЯ ЛУН-ЦЗИН

Сравнительная таблица

Температура заваривания		70°C	80°C	90°C	100°C
Коэффициент растворимости полезных веществ из листьев (%)	Чайный фенол	40	43	49	61
	Аминокислоты	56	61	61	69
	Кофеин	47	51	54	61
	Сахара	21	67	80	95
Чайный фенол/аминокислоты		3,76	3,74	4,30	4,64
Аминокислоты + кофеин/ чайный фенол + сахара		0,43	0,39	0,35	0,31

18. В какой воде лучше всего заваривать чай?

В древности люди, знающие толк в чае, огромное значение придавали воде, на которой готовился чай. До нас дошло множество замечаний на эту тему. Например: «Горная вода – лучшая, речная – средняя, колодезная – худшая». Случалось также, что сорт чая ассоциировался с определенным источником. Например, в Хан-чжоу чай Лун-цзин на воде из источника Ху-пао ‘Бег тигра’ называют *шуан-цзюе* ‘исключительной парой’.

Исследования последних лет подтверждают оценки древних. Ключевая и родниковая вода профильтрованная через горные породы и песок становится прозрачной, а содержание минеральных веществ и оксидов в ней значительно понижается, что делает ее мягкой. Чай, заваренный на такой воде, обладает совершенным цветом, ароматом и запахом.

Дождевая, водопроводная, озерная или речная вода является жесткой, то есть в ней много двууглекислого кальция и двууглекислого магния. Но так как при кипячении большая часть содержащихся в ней примесей распадается или оседает, образуя накипь, вода также становится мягкой. Такая вода, по крайней мере, не испортит хорошие чайные листья.

Однако в городах водопроводная вода после очищения и дезинфекции часто содержит большое количество ионов хлора, пахнет хлоркой или имеет другие неприятные запахи. Поэтому, если вы пользуетесь для заваривания чая водопроводной водой, лучше отстаивать ее в течении одного дня, чтобы из нее ушел хлор или пользоваться фильтром для очистки воды.

Колодезная вода, в особенности вода из глубоких колодцев не подходит для заваривания чая, так как в ней много минеральных веществ, типа кальция, фосфора, и окисей. При заваривании на поверхности чая образуется тонкая пленка, которая портит и цвет и вкус чая.

19. В какой посуде заваривать чай?

В Китае ассортимент чайной посуды – чайников, стаканов, чашек – необъятен. Уже в древности чайная посуда отличалась разнообразием. Наиболее распространены были металлическая посуда - из золота, серебра, меди, олова, сплавов – и керамическая – черной, белой или фиолетовой песчаной глины.

Кроме того посуду для чая делали из лака, яшмы, горного хрусталя, агата и других материалов.

В период с династии Тан (VII-IX вв. н.э) и вплоть до династии Сун (X-XIII вв. н.э.) чай варили, и поэтому чайники изготавливали в основном из металла, при чем лучшими считались золотые и серебряные чайники. Впоследствии вместе с обычаем заваривания чая, получили распространение керамические чайники, которые использовались отдельно от посуды для кипячения воды. До сих пор предпочтение отдается керамической чайной посуде.

Некоторые, особенно зимой, заваривают чай прямо в термосе, полагая, что это предотвращает остывание чая. Но от постоянной высокой температуры ухудшается цвет, аромат и вкусовые качества чая. Некоторые заваривают чай в эмалированной посуде, считая, что так его можно будет подогреть, когда захочется, или держать на медленном огне. Однако эмаль плохо пропускает воздух, что влияет на вкус чая, а чай, поварившись, выделяет слишком много танина, который при впитывании в стенки пищеварительного тракта может вступить в реакцию с пищевыми белками и, в конце концов, оседает в пищеварительном тракте, подавляя аппетит и негативно влияя на пищеварение, вплоть до запоров.

Лучше всего заваривать чай в чайниках из киновари (красной глины), так как киноварь очень хорошо пропускает воздух, поэтому в холодную погоду такой чайник сохраняет тепло, а в жару предохраняет чай от скисания. С течением времени чайник становится все более гладким и обретает изящество старины, а аромат завариваемого чай становится со временем более выраженным и изысканным, вплоть до того, что даже налитый в чайник пустой кипяток приобретает нежный слабый запах. Сегодня большинство любителей чая предпочитает чайники фиолетовой глины, которая знаменита как абсолютно антиоксичный материал. Уже само по себе использование чайников из глины этого сорта продлевает жизнь, поэтому они всегда высоко ценились среди любителей чая. Фаянса, фарфора, стекло не отличаются особыми достоинствами, но и не портят вкус чая, поэтому довольно распространены в быту.

20. Что такое «чайное опьянение»? Что делать в случае интоксикации чаем?

«Чайное опьянение» может быть вызвано крепким чаем в больших количествах или неправильно приготовленным чаем. Оно также вредно для человеческого организма, как и сильное алкогольное опьянение. Чая на пустой желудок, крепкий чай на полный желудок, ударная доза крепкого чая для непривыкшего организма могут привести к интоксикации с такими симптомами, как беспокойство, головокружение, бессилие в конечностях, неприятные ощущения в желудке, нетвердое стояние на ногах, голод. Так как эти симптомы выражены не так ярко как при алкогольном опьянении, на них обычно не обращают особого внимания. Что касается, различных сортов и способов употребления чая, наибольшую опасность представляет крепкий чай на пустой желудок, а также неправильное употребление чая *Гун-фу*, который гораздо крепче других чаев. Наиболее подвержены чайному опьянению ослабленные люди с пустотой в почках. При проявлении описанных симптомов следует сразу же что-нибудь съесть либо готовое блюдо, либо конфет, либо фруктов.

21. Как выбирать чай?

Прежде всего надо научиться отличать свежий чай от старого и настоящий от фальшивого. Листья свежего чая производят впечатление свежести, они имеют хорошую форму и образуют довольно рыхлую структуру. У старого чая листья тусклые, разной формы, жесткие. Свежий чай на ощупь сух, если его потереть в пальцах или растереть на ладони, он превращается в порошок. Старый чай может быть мягким и влажным на ощупь, обычно он не раскрашивается так легко.

При заваривании свежий чай быстро дает ярко выраженный чистый аромат, листья разворачиваются, чайный раствор прозрачен; вначале чистый цвет прозрачного нефрита медленно переходит в желтоватый оттенок. У свежего чая мягкий вкус. У старого чая запах приглушен, листья вялые, жидкость мутная, только что заваренный чай имеет глухой желтый оттенок.

У настоящего чая листья имеют зубчатую кромку, на вершинах зубчиков - волоски, на обратной стороне листа есть пушок, в текстуре листа есть звездчатые кристаллики щавелевой кислоты кальция. У фальшивого чая этих особенностей нет. Кроме того теин и ароматные масла придают настоящему чаю характерный аромат, которого нет у фальшивого чая.

Если вы все таки не уверены в чае, попробуйте следующий способ: Возьмите щепотку сомнительного чая и щепотку настоящего, заварите оба по два раза, настаивая оба образца в течение 10 минут. После этого выложите листья на белую тарелку с чистой водой и рассмотрите форму листьев, прожилки, зубчики. У настоящего чая прожилки образуют яркий рисунок, похожий на сеть, главная прожилка идет точно в вершинку листа, боковые приблизительно на две трети своей длины расходятся в стороны, а затем дугообразно сгибаются вверх и соединяются с идущими вверх ответвлениями, обратная сторона листа покрыта белым пушком, зубчики по краям листа ярко выражены, внизу листа зубцы более редкие. У фальшивого чая прожилки не выступают отчетливо, боковые прожилки обычно идут прямо к краям, у некоторых видов белый пушок есть с обеих сторон листа, у других совсем нет пушка, зубцы по кромке либо не отчетливы, либо слишком грубы.

22. Как хранить чай?

Так как чай легко впитывает запахи и влагу, то даже самый хороший чай быстро теряет свои качества и вкус при неправильном хранении. Факторов, влияющих на сохранность чая очень много. Температура, влажность, специфические запахи, освещение, воздух, микробы все это может оказывать негативное влияние. Чай очень сильно впитывает влагу и запахи окружающей среды, он легко залеживается, и правильно хранить чайные листья можно, только приняв во внимание эти особенности.

У чайного листа довольно разреженная структура, кроме того в нем содержатся вещества - «друзья воды», интенсивно поглощающие воду. А когда содержание воды в чайном листе превышает 12%, начинаются процессы токсичного перерождения. Поэтому чайные листья следует хранить в сухом проветриваемом месте.

В любом случае, чай не хранится долго, Лучше всего выпивать чай в течение одного месяца после покупки, так как при длительном хранении улетучиваются ароматические вещества, хлорофилл и танин постепенно окисляются, а вместе с ними постепенно уходят вкус, аромат и прозрачность.

Для того, чтобы чай не залеживался, его следует хранить в герметично закрывающейся посуде без доступа света. В чайном листе содержатся терпены, пористые вещества, которые с легкостью впитывают любые запахи. Держите поэтому чай подальше от мыла, керосина, алкоголя, приправ и других пахучих веществ. Кроме того имеет смысл отдельно хранить чаи разных сортов и качества. Лучше всего часто используемый сорт хранить отдельно от того, который вы в настоящее время пьете нечасто. Таким образом, чай будет меньше подвергаться воздействию воздуха. Чтобы избежать потери аромата, лучше всего небольшое количество чая отсыпать в небольшую отдельную банку и заполнять ее по мере необходимости. Для хранения чая лучше всего подходят контейнеры из жести, старайтесь не хранить чай в железной и деревянной посуде.

Если вы располагаете большим количеством чая, рекомендуем попробовать следующие способы:

1. Хранение с негашеной извести

Возьмите сухой, чистый, ничем не пахнущий глиняный кувшин, предпочтительно из исинской глины, или железный контейнер с узким горлышком, чистый и без ржавчины, а также негашеную известь и холщовый мешок с золой. Перед тем как засыпать чайные листья, подсушите их немного на медленном огне, чтобы убрать излишнюю влагу, дайте листьям остыть и затем заверните их в тонкую веленевую бумагу и перевяжите тонкой бечевой. Разложите свертки слоями по краям горшка, а в центре положите мешок с негашеной известью и золой, который прикройте в свою очередь свертком с чаем. Закупорьте горлышко веленовой бумагой и сверху покойте соломенным матом, поставьте контейнер в сухое помещение. Меняйте мешок с известью раз в один-три месяца.

2. Хранение с древесным углем

Наполните холщовый мешок килограммом древесного угля, мешок положите в глиняный горшок или в железный контейнер с узким горлышком, меняйте уголь раз в один-два месяца. Подробности хранения см. в предыдущем способе. хранение в термосе.

3. Хранение в термосе

Чай насыпать в термос, запечатать горлышко белым воском и сверху заклеить изолентой.

4. Хранение с газом

Чай завернуть в алюминиевую фольгу, пустоты заполнить инертным газом (N_2 или CO_2) высокой степени чистоты. В таких условиях чай сохраняет все свои свойства в течении шести месяцев.

23. Какой чай нельзя пить?

Нельзя пить чай с горелым вкусом, а также заплесневелый чай. Когда при сушке чайных листов не выдерживается температурный режим листья подгорают либо приобретают копченый запах. Если в процессе сушки выделяется слишком много дыма древесного угля, на чайных листьях оседают канцерогенные вещества бензольной группы. Такие чаи вредны для здоровья.

При неправильном хранении чая, особенно в условиях высокой температуры, чай поглощает большое количество влаги. Уже при 8,8% воды в чайных листьях становятся возможными процессы образования токсичных веществ, а при 12% , если позволяет температура, процесс размножения плесневых грибков протекает очень быстро. В заплесневелом чае содержится большое количество разнообразных токсичных грибковых образований. Такой чай может вызывать боли в животе, понос, головокружение, а в серьезных случаях даже заболевания внутренних органов.