**Секреты употребления чая с пользой для здоровья.**
Жизнь современного человека невозможно представить без чашки ароматного черного чая. Благодаря мягкому вкусу многие употребляют его в больших количествах, как воду. Однако, он далеко не безобиден. Чай может оказывать на организм по-настоящему целебное воздействие, но в некоторых случаях нанести существенный вред здоровью.
Черный чай содержит большое количество полезных веществ, которые очень легко извлекаются из сухого листа в настой. Основными из них являются витамины А, C, В1, В2, РР, К, аминокислоты, флавоноиды, танины, алкалоиды (теин - чайный кофеин, теофиллин), эфирные масла и органические кислоты, дубильные вещества. Кроме того, чай богат различными соединениями калия, натрия, магния, кремния, фтора, меди, йода, кальция, фосфора. Благодаря присутствию этих веществ чайный напиток обладает массой полезных свойств: тонизирующим, стимулирующим работу нервной и сердечно - сосудистой систем, вяжущим, кровоостанавливающим, бактерицидным, мочегонным. Обеспечивает здоровье кожи, волос, поддерживает работу эндокринной системы. Крепким настоем чая промывают глаза при конъюнктивитах. Флавоноиды защищают клетки от свободных радикалов, восстанавливают оболочку поврежденных клеток, замедляют процессы старения, повышают устойчивость организма, укрепляют капилляры, предупреждают развитие атеросклероза. Чай является необходимым напитком для людей с низким артериальным давлением.
Тем не менее, этот замечательный напиток может потерять свои положительные свойства, если человек совершает ошибки при его заваривании и употреблении.
Широко распространено мнение, что на завтрак можно ограничиться чашкой сладкого чая. Но дело в том, что чайный настой подавляет секрецию желудочного сока и желчи, подавляет аппетит. Зато появляется чувство голода в непривычное время, суточный режим питания нарушается. Вы начинаете перекусывать на ходу, чаще сладостями, в результате рискуете приобрести букет заболеваний. Те же предостережения касаются любителей пить чай непосредственно перед едой. Кроме того, что за счет снижения желудочной секреции нарушается пищеварение, содержащиеся в нем танины блокируют белки и препятствуют их всасыванию. Ко всему прочему, послевкусие чая искажает вкус многих продуктов и не дает возможность получить удовольствие от еды. Поэтому рекомендуется употребление чайного напитка не менее, чем за 30 минут до еды.
Кстати, по тем же причинам не рекомендуется пить чай в процессе приема пищи и сразу после. И пища, и чай теряют значительную часть своих полезных свойств. Лучше отложить эту церемонию на 30 минут.
Многие любят чай обжигающе горячий. Регулярное употребление такого напитка может привести к ожогу слизистой полости рта, пищевода и желудка, а это, в свою очередь, к воспалительным процессам и даже образованию рубцов.
Самую серьезную ошибку совершают любители слишком крепкого чая. Такой чай содержит избыточную концентрацию кофеина, теофиллина, которые в больших дозах заставляют наш организм работать в стрессовом режиме. Это может вызвать учащенное дыхание и сердцебиение, повышение артериального давления, перевозбуждение нервной системы, бессонницу, перепады настроения, головные боли. Вяжущее свойство чая может привести к запорам. Избыток танина нарушает всасывание белков и железа. Поэтому людям с анемией нужно очень осторожно относиться к этому напитку. Содержащийся в чае в небольших количествах фтор необходим и полезен, но в избыточной концентрации разрушает соединения кальция и тем самым наносит вред здоровью зубов и костей. Кроме того, доказано, что крепкий черный чай повышает внутриглазное давление, поэтому его вообще не рекомендуется употреблять при глаукоме. Излишний мочегонный эффект напитка может привести к выраженной жажде и потере организмом важных микроэлементов.
Не стоит чай долго настаивать, тем более «впрок». Рекомендуется пить чай свежезаваренным, настаивать 1-3 минуты, употребить максимум в течение 20 - 30 минут. По истечении этого времени напиток становится излишне крепким, концентрация веществ, способных нанести вред, резко увеличивается, а витамины и органические кислоты наоборот разрушаются. Напиток, простоявший всю ночь, полностью лишен полезных веществ, а если он был еще и подслащен, то это благоприятная питательная среда для размножения патогенных микроорганизмов.
И, наконец, совершенно недопустимо запивать чаем лекарства. Ведь настой чая является концентратом массы биологически активных веществ, многие из которых просто несовместимы с медикаментами. Принимая лекарственный препарат вместе с чаем, вы рискуете получить ослабление или, наоборот, неконтролируемое усиление эффекта, тем самым нанося вред здоровью.
В умеренных количествах черный чай пить можно и нужно, если при этом запомнить и соблюдать определенные правила. На самом деле секретов правильного употребления чая не так уж и много:
- чайный напиток не должен быть неумеренно крепким и обжигающе горячим,
- нельзя употреблять чай вместо завтрака, непосредственно перед едой, после и во время еды,
- не стоит заваривать чай длительное время или оставлять его до следующего дня, нужно пить только свежезаваренный напиток,
- ни в коем случае нельзя употреблять лекарственные препараты вместе с чаем.
И, наконец, следует ограничить или вообще отказаться от употребления чая людям склонным к сосудистым нарушениям, страдающим артериальной гипертонией, аритмией, варикозной болезнью, тиреотоксикозом (повышенным образованием гормонов щитовидной железы), артритом и подагрой. Не стоит злоупотреблять чайным напитком беременным женщинам. Абсолютно противопоказан чай страдающим глаукомой.
Запомните эти простые правила, и тогда настой ароматного чая доставит вам удовольствие и сохранит здоровье.

Будьте здоровы!

Отделение медицинской профилактики ГУЗ « Чаплыгинской РБ»