ПОЛЬЗА И ВРЕД ГОРЯЧЕГО ЧАЯ

Чем полезен горячий чай

Чайные листья содержат достаточное количество полезного кофеина, благодаря которому стимулирующие свойства чая можно сравнить с бодрящим кофе.

Польза горячего чая не вызывает сомнений:

- Именно горячий чайный напиток оказывает антиоксидантное действие на организм. И все благодаря полезным флавонидам: охлаждение напитка их разрушает.
- Стабилизирует артериальное давление и понижает количество плохого холестерина в крови, в чем проявляется польза профилактики гипертонии и атеросклероза.
- Зеленый горячий чай имеет свойство приостанавливать рост раковых клеток: особенно кожи и толстой кишки. Исследования еще проводятся, но имеющиеся данные свидетельствуют о пользе напитка в снижении числа раковых клеток.
- Уменьшает риск развития остеопороза, поскольку костная ткань становится более прочной - в этом несомненная польза для немолодых людей.
- Благодаря полезным свойствам горячего чая при простудных заболеваниях рекомендовано частое питье - так организм освобождается от токсинов.

Зависит ли вкус чая от температуры воды

Вкус и польза приготовленного чая зависит не только от количества и качества чайных листьев. Вкусовые качества и полезные свойства определяет и выбранная температура заваривания напитка.

При разной степени нагрева один и тот же сорт чая на выходе будет отличаться цветом, вкусом и ароматом. Кто предпочитает терпкое и горьковатое послевкусие, при заваривании использует более высокую температуру воды. Другая крайность - настаивание чая в холодной воде - потребует много времени и не позволит листьям раскрыть свои вкусовые и полезные антиоксидантные свойства.

Для того чтобы научиться правильно заваривать чай, необходимо знать, до каких температурных значений следует греть воду для каждого сорта, чтобы не спровоцировать вред воздействия опасных химических соединений.

Какой должна быть температура воды для заваривания чая

Температура воды для приготовления чая может колебаться от 65 до 100°С. Все зависит от формы и размера чаинок и индивидуальных вкусовых

предпочтений. Полезный совет: чем светлее чайные листья, тем меньшей температуры требует вода для заваривания.

Температурные режимы для разных видов чая:

- **польза неферментированного белого и зеленого чая** будет максимальной при температуре заваривания 65-80°С;
- **для желтого и цветочного чая** (отчасти ферментированного) оптимальное значение составит 80-95°С;
- **ферментированные чаи (красные, черные, пуэры)** раскрываются при нагреве воды до 95-100°С.

Совет! Для приготовления лечебного травяного чая с добавлением различных ингредиентов потребуется более горячая вода; полезные свойства раскроет и более длительное время настаивания.

Почему нельзя пить горячий чай

Ученые и медики все чаще акцентируют внимание на вреде негативных последствий в результате регулярного употребления горячего чая.

Напитки с температурой выше 70°С при постоянном приеме могут повысить риски развития онкозаболеваний: рака горла, гортани, пищевода.

Страдает и вся пищеварительная система.

Горячий чай пить вредно. Это подтверждают следующие выводы:

- Горячее питье разрушает не имеющую нервных узлов ткань слизистой гортани и горла. Это очень опасно еще и тем, что возникшее по такой причине заболевание будет протекать бессимптомно.

- Слишком горячая температура напитка дает ослабление местного иммунитета.

- Вред обжигающего чая может проявиться и по отношению к дыхательной системе, которая отреагирует кашлем, першением горла, развитием хронического тонзиллита.

- Горячие чаи травмируют слизистую полости рта, способствуют образованию нетипичных клеток эпителия, повышая тем самым восприимчивость к различным инфекциям.

- Вред горячих напитков проявляется и в разрушении зубной эмали.

Оптимальной для пользы здоровью будет температура воды до 60°С, заваривание горячего чая в пределах этой границы дает гарантию отсутствия вреда.

Важно помнить об умеренности, чтобы в погоне за полезными антиоксидантами не принести вред здоровью.

Если время не позволяет дождаться остывания напитка до оптимальной температуры, тогда разумным решением будет пить чай небольшими глотками.

Какой чай пьют только горячим

Некоторые сорта чая традиционно пьют только горячими:

- **Монгольский чай**: представляет собой энергетический напиток - ассорти из чайных листьев, верблюжьего молока, специй и соли с добавлением масла, поэтому пить его полезно только в горячем виде;

- **Индийский чай Масала** из листьев черного сорта, молока и специй - с полезными бодрящими и утоляющими голод свойствами.

Почему в горячем чае сахар растворяется быстрее

Ответ лежит на поверхности: достаточно вспомнить школьные уроки физики. Всему причиной - явление диффузии. Углеводы имеют свойство легко растворяться в водном растворе. А сахар является углеводом. Чем выше нагревается жидкость, тем быстрее расщепляется сахар на молекулы и тем быстрее они смешиваются друг с другом.

Понятно, что сахар в холодной жидкости не растворится сам по себе. Его нужно будет усердно размешивать, подталкивая молекулы перемещаться. В горячем чае помешиванием можно и пренебречь: сахар самостоятельно растворится через время.

Заключение

Вопрос о том, каковы польза и вред горячего чая для организма человека, обсуждается много десятилетий. В самой технологии заваривания напитка заложен смысл его употребления в горячем виде. С другой стороны, важно обезопасить себя от вреда возможных последствий микроожогов. Индивидуальную температуру напитка каждый выбирает для себя сам. Достаточно взять в руки чашку с чаем: если коже рук не горячо, значит, и горлу опасность не грозит.