МБОУ «Мылинская СОШ»

Целебные свойства Зелёного чая

Выполнил: Очиров Валентин, ученик 11 класса
Научный руководитель: учитель географии и биологии Цыренова В.Б.
2014 год

План:

1. Цели и задачи исследования
2. Объект и предмет исследования
3. Методы исследования
4. Практическая значимость и ожидаемые результаты исследования
5. Родина возникновения зелёного чая
6. Чай против болезней
7. Целебные свойства зелёного чая
8. Опрос населения
9. Наблюдение состояние здоровья людей.

Цель:

Выявить и экспериментировать целебные свойства зеленого чая

Задачи:

1. Поиск и изучение литературы о целебных свойствах зелёного чая
2. Произвести социологический опрос.
3. Выявить конкретные болезни.
4. Экспериментировать зелёный чай в быту.
5. Введение дневника наблюдения за болезнью.
6. Документация и презентация исследования эксперимента.

Объект исследования:

болезни человека.

Предмет исследования:

процесс воздействия свойства зелёного чая

Методы исследования:

- теоретический: анализ научной литературы
- эмпирический: наблюдение за воздействием зелёного чая на здоровье человека в процессе его употребления

Практическая значимость исследования:

работы исследования могут быть использованы населением села разного возраста

Ожидаемые результаты исследовательской деятельности:

- активизация интереса к здоровому образу жизни;
-обращать внимание на личное состояние здоровья человека.

1. Об истории чая - Родина чая

Родиной чайного дерева принято считать Китай. Именно китайцы обратили внимание на способность отвара из листьев оказывать тонизирующее воздействие на организм человека и первыми начали выращивать это растение. Первые упоминания о чае встречаются в китайских рукописях, возраст которых около 5000 лет. В VIII веке был создан знаменитый «Трактат о чае». Его автор Лу Юй считает, что первым по достоинству оценил свойства чайных листьев предок китайцев Шэнь Нун. Он изучал различные растения и принимал множество ядов, а чай был для него противоядием. Горький настой, который он использовал, впоследствии назвали зеленым чаем. В древности китайцы считали его лекарством от 72 ядов и применяли только для лечения больных. Позже начали использовать листья чайного дерева в религиозных обрядах. Во времена от периода Западной Хань до начала эпохи Троецарствия настой подавали при дворе императора. В эпоху расцвета буддизма чай стал популярен среди простых китайцев. Его распространяли монахи-буддисты, подавая его к столу во время бесед с учениками вместо традиционного вина. Мудрецы создали целую философию – Дао чая. Даосы верили, что отвар помогает глубже проникнуть во внутренний мир человека, осознать место человечества во взаимодействии Земли и Неба, Пространства и Времени. Напиток

В III-IV веках нашей эры чайное дерево стали выращивать на плантациях. В дальнейшем, чтобы легче было собирать листья, из высокого дерева в результате селекции получили куст.
Китайские законы VIII века установили четкие требования к завариванию чая. После чайных реформ X века чаинки сначала растирали в порошок, смешивали один к одному с горячей водой, взбивали метелкой из бамбука и только потом заваривали. Одновременно с появлением этого способа приготовления напитка в Китае изобрели белую фарфоровую посуду, глазурованную изнутри. В такой чашке можно хорошо рассмотреть цвет напитка и легко заметить зависимость вкуса и аромата от цвета настоя. Китайцы стали внимательнее следить за изменением окраски чайного листа во время производства. Это вызвало усовершенствования в производстве чая. В XVIII веке было известно свыше ста сортов, он стал самым популярным напитком в Китае. В наши дни гостям во время чаепития китайцы говорят: «Пробуя вкус настоящего Чая, вы пробуете вкус самой Жизни».

Чай предотвращают образование полостей в зубах, в первую очередь, борьбой со Streptococcus mutans, главной бактерией, которая является причиной кариеса.

2. Чай против болезней

1. Чай предотвращает смерть от заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Чай тормозит отложение бляшек на стенках артерий
3. Чай растворяет тромбы в крови и предотвращает их образование.
4. Чай предотвращает окисление холестерина LDL, которое приводит к сужению артерии
5. Чай способен подавлять развитие рака.
6. Чай сохраняет здоровыми десны.
7. Чай предотвращают образование полостей в зубах,
8. Чай способствует потере лишних килограммов
9. Чай способствует излечению ревматизма,
10. Чай замедляет процессы старения
11. Чай повышает иммунитет

3. Целебные свойства зелёного чая

Современные исследования показали, что в зеленом чае содержатся витамины C, P, B, K, PP, A, D, E, и микроэлементы фтор, цинк, йод, медь, марганец, фосфор, кальций.

Содержащийся витамин **С**, является сильнейшим антиоксидантом, помогает организму бороться с различными вирусами и инфекциями, повышая иммунитет.

Витамин **Р**, оказывает огромное влияние на систему кровообращения, улучшает эластичность стенок сосудов.

Витамин **К**, участвующий в образовании в печени протромбина, нужного для нормальной свертываемости крови.

Количество **катехинов**, регулирует уровень сахара в крови.

Содержание **йода** оказывает положительное влияние на функционирование эндокринной системы.

Концентрации **фтора**, укрепляет зубную эмаль.

Регулярное употребление зеленого чая – замечательная профилактика заболеваний зрения, сердечно-сосудистой системы, сосудов головного мозга, атеросклероза, гипертонии и возникновению раковых опухолей

Его полезно пить при дисбактериозе, пищевых отравлениях, колите,

4. Опрос населения

№п/п	Фамилия Имя отчество	возраст	болезни	Сроки приёма чая
1	**Зомонов Владимир Санжиевич**	55	бессонница	Июнь-октябрь 2014г
2	**Рампилова Цырен-Дулма Ринчиновна**	50	пародонтоз	июнь – февраль 2014 -2015
3	Аршанова Долгор	86	гипертония	20 лет 1995-2015гг

6.Результаты наблюдения

ФИО	Диагноз	Состояние здоровья на начало исследования	Состояние здоровья на конец исследования	
Зомонов В.С.	Черепно-мозговая травма	Бессоница	Норма	Приятный сон
Рампилова Ц-Д.Р	Пародорнтоз	пародонтоз	Норма	Посещени стоматоло не отмече
Аршанова Д. Г	Гипертония	Давление 200/150	180/120	Жалоб на повышени давления

Пейте зелёный чай