

Проект по теме: «Чай, чай, выручай!»

Чай – напиток здоровья!



Что такое чай?

Чай – род тропических вечнозелёных многолетних растений.

Есть два вида чая:

- чай китайский (кустарник высотой до 3 метров);
- чай индийский (дерево высотой до 10-15 метров, растущий в лесах Индии).

Чайный куст неприхотлив. Он выносит и жару и снег. Может жить до 100 лет.

Родина чая- Китай







Что означает слово «чай»?

Чай называем по-разному мы,

Это зависит от части страны:

Где-то он «цха», а в другом месте «тья».

Чаще всего называем мы «ча»



Перевод с китайского простой,
«Ча» означает листок молодой.





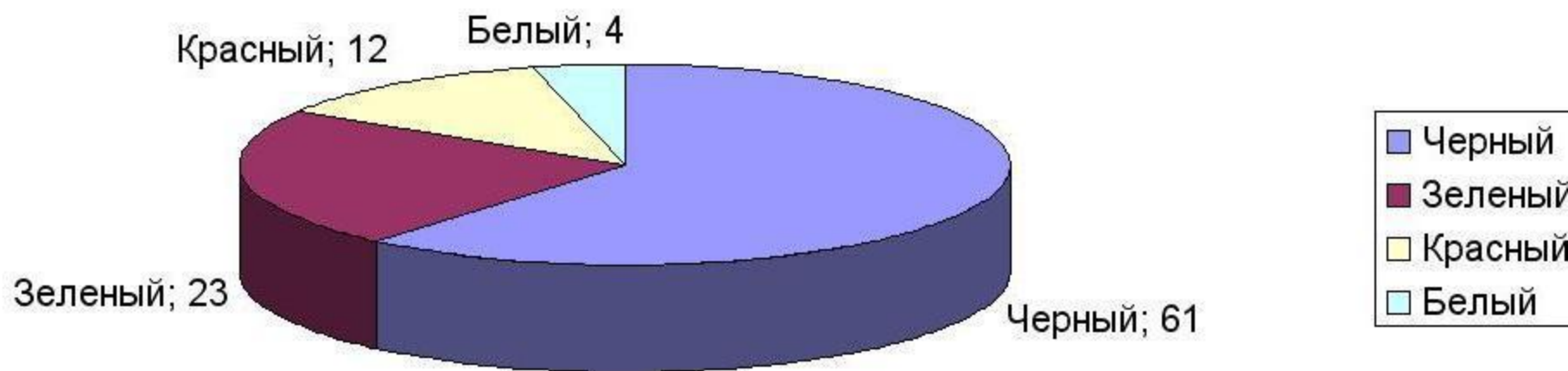


Виды чая

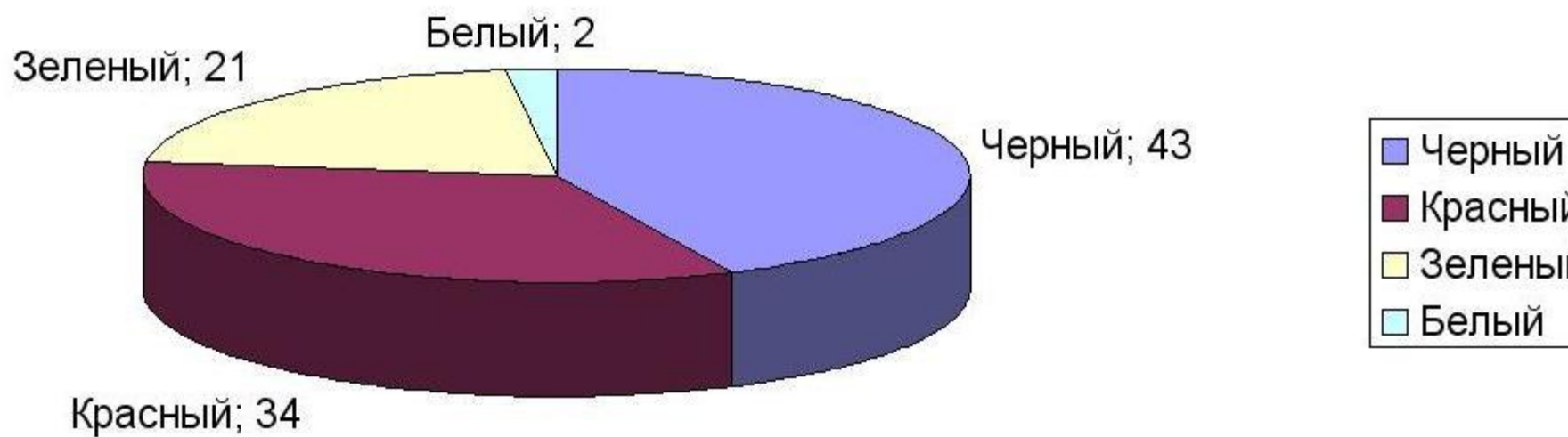
- В зависимости от способа обработки листа различают чай:
- чёрный
- зелёный
- желтый
- красный
- белый



Какой чай выбирают взрослые?



Какой чай выбирают дети?



Состав чая:

- **Дубильные вещества, алкалоиды, эфирные масла, придающие чаю аромат, и витамины.**
- Что же такое дубильные вещества? Это катехины и чайный танин, которые придают чаю терпкий, вяжущий, горьковатый вкус. В состав чая входит от 8 до 30 % танина; чем его больше, тем лучше качество чая.

- Главным алкалоидом чая является кофеин, или как ещё его называют в составе чая – теин. Кофеин – один из главных виновников тяги людей к чаю, как тонизирующему напитку. Он, действительно бодрит и поднимает жизненный тонус. Чайный кофеин действует мягче, чем чистый кофейный кофеин, и он не задерживается, не накапливается в организме человека, что исключает опасность отравления даже при самом частом употреблении чая.
- Какие же витамины содержит в себе чай? Множество разных: это и витамин А, и витамины группы В, витамин С, Р, К, а также цинк, кальций и фолиевую кислоту.

Чем полезен чай?

- Чашка чая не только помогает согреться в холодное время года, но и предупреждает развитие некоторых заболеваний. Благодаря витамину С чай повышает иммунитет и защищает нас от вирусов и бактерий.
- Витамины группы В помогают нашей нервной системе работать без сбоев, а также придают здоровый цвет нашей коже, охраняют волосы от выпадения.
- Витамин Р укрепляет стенки кровеносных сосудов, витамин К участвует в процессах свёртывания крови.
- Витамин А, содержащийся в чайном напитке, очень важен для нашего зрения. Крепкий чай можно давать в качестве первой помощи при отравлениях. Компрессы из крепкого чая снимают боль и воспаление кожи при солнечных ожогах.

- Зеленый чай принимают при лечении дизентерии, при повышенной проницаемости и ломкости капилляров. В небольших дозах зеленый чай полезен при атеросклерозе. Зелёный чай помогает похудеть. Поэтому желающим избавиться от парочки лишних килограммов, можно попробовать.
 - Чай «Каркаде» имеет в своем составе практически все витамины в полезных для человеческого организма количествах
 - Чай стабилизирует кровяное давление
 - Обладает спазмолитическим и мочегонным действиями
 - Улучшает выработку желчи и защищает печень от вредных воздействий
 - Постоянное потребление чая снижает риск возникновения онкологических заболеваний
 - Чай – источник фтора, а значит он укрепляет зубную эмаль. Поэтому можно чаем полоскать рот. При этом надо помнить, что в зелёном чае намного больше фтора.
- Пейте чай с удовольствием и берегите своё здоровье!**

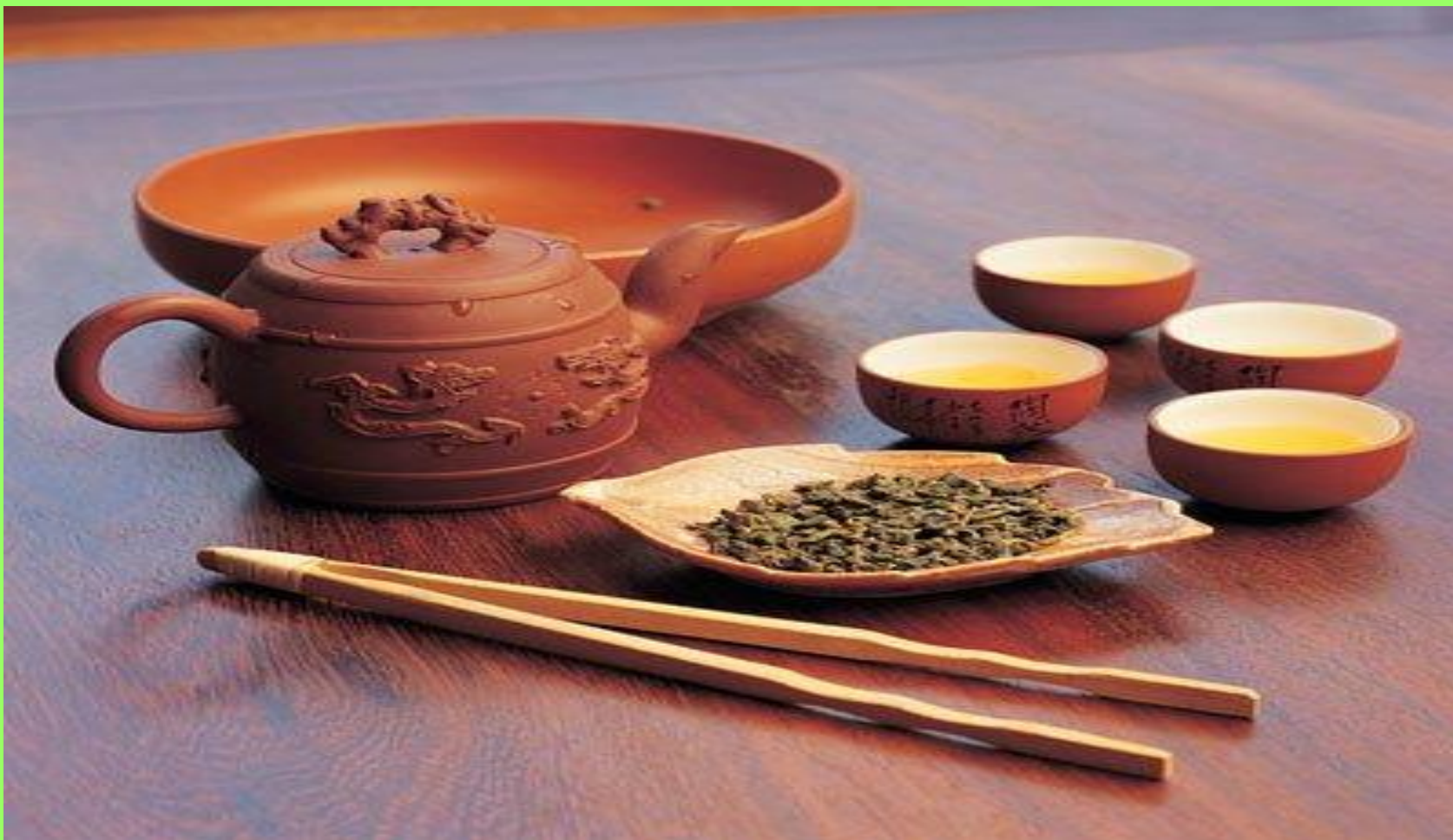
Китайский способ



Английский способ



Японский способ





Пословицы о чае

- Выпей чайку — забудешь тоску.
- Чай не пьешь - откуда силу возьмешь?
- Чай не пить, так на свете не жить.
- За чаем не скучаем — по семь чашек выпиваем.
- Самовар кипит, уходить не велит.
- Чай крепче, если он с добрым другом разделен.
- Чаем на Руси никто не подавился!

А знаете ли вы, что...

- В XIX веке на Руси мужчин, торговавших чаем, называли «чайниками», а женщин – «чайницами», по аналогии с рыбаками и грибниками.



А знаете ли вы, что...

- Так как в Калмыкии пресная вода является большим дефицитом, то чай там принято варить на верблюжьем или кобыльем молоке.



А знаете ли вы, что...

- В Шанхае существует институт чая, где каждый год на экзаменах китайские студенты показывают своё мастерство по завариванию чая. А также дают экспертную оценку сухому чайному листу.



А знаете ли вы, что...

- В петербургских трактирах чай подавали в чашках, на дне которых было изображение Кронштадского собора. И если какому – то купцу подавали плохо заваренный чай, то он кричал: «Ну и чай – Кронштадт видно!»



Спасибо за внимание!

