

14 - 18 август 2023 года



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

# Вестник здорового образа

## Полезные свойства чая

Сделать паузу и выпить чаю – что может быть проще. Дружеские посиделки за горячим напитком поднимают настроение, помогают расслабиться и передохнуть. Но все ли мы знаем о полезных свойствах чая для здоровья человека? Чайные листочки, которые мы завариваем для получения напитка, оказывается, очень богаты по своему составу. Чай – просто кладовая полезных ингредиентов.

Чай – **удивительно полезный напиток**. Он имеет множество показаний к употреблению и обладает лечебными свойствами и профилактическим действием в отношении разных систем и органов нашего организма.

### 1. Для сердца и сосудов

В составе чая есть теин. Теин – это то же вещество, что и кофеин. В чайном напитке его меньше, чем в кофе, поэтому и действие чая, скорее стимулирующее, чем бодрящее. Чайный теин способствует мышечному тону, а также расширяет сосуды. Теин в паре с фенолом помогают нормализовать холестерин. Также чайный напиток является хорошим профилактическим средством от инфаркта миокарда.

### 2. Для хорошего настроения

За чаем традиционно принято обсуждать важные вопросы и просто текущие дела. Не случайно. Напиток богат алкалоидами, такими как теин, теобромин и теофиллин. Именно они отвечают за бодрость и приподнятость настроения. После употребления чая улучшается кислородный обмен и поднимается тонус мышц.

### 3. Профилактика диабета

Проведены исследования, в ходе которых выяснилось, что употребление черного чая стимулирует выработку инсулина. Этот гормон настраивает организм на поглощение сахара. В свою очередь японские научные исследования доказали, что черные сорта способны снизить риск заболевания диабетом II-го типа почти вдвое.

### 4. Для здоровья кожи

Есть свои преимущества и для красоты. Чай из ромашки помогает защититься от фотостарения из-за повышенной концентрации антиоксидантов. Это идеальный летний напиток, также можно использовать ромашковый отвар для обработки кожи. Зеленый чай из-за повышенного содержания катехинов обладает анти-эйдж эффектом.



### 5. От проблем с ЖКТ

Разные сорта чая **обладают различными свойствами** и крайне полезны для нормализации всех процессов ЖКТ.

- Иван-чай помогает сократить объем пищи и способствует похудению. Также он нормализует обмен липидов в процессе пищеварения.
- Ромашковый чай помогает уменьшить боль, а также снять спазм в животе. Напиток стимулирует обмен веществ.
- Чай с шиповником – то, что доктор прописал при тяжести в животе. Также он способствует более быстрому усвоению сахара.
- Зеленый чай, заваренный более 15 минут, рекомендуется при диарее

Красный чай каркаде прекрасно справляется с атаками кишечной палочки на кишечник. Он снимает ряд симптомов, такие как диарея, вздутие, газы и боль в животе.

### 6. При менструальных болях

Чай помогает при болезненных месячных. Он может не просто уменьшить, но и полностью убрать болевой симптом, а также повлиять на настроение, уменьшить раздражительность и нервозность. Чай вряд ли сможет исправить ситуацию на 100%, но он влияет на гормональный фон, поэтому лучше всего уточнить у вашего врача, какой именно напиток следует принимать во время критических дней.

**Черный, зеленый или травяной?** До сих пор идет спор, какой же чай полезнее – черный, зеленый или **травяной**. Ответа на этот вопрос наука не дает. Каждый напиток уникален и обладает своими полезными свойствами. Каждый человек тоже уникален, поэтому кому-то нравится черный чай, а кто-то без ума от зеленого. Выбирайте напиток, исходя из собственных предпочтений и особенностей здоровья. Чай в небольших количествах еще никому не навредил.