

Зеленият чай удължава живота

Има повече антиоксиданти от почти всички плодове, изгаря мазнините

Съществуват различни легенди около произхода на зеления чай. Една от тях е, че е открит в Китай случайно. Шен Нун, някогашен владетел, варял вода под чаено дърво, когато няколко листа паднали във врящата вода и така бил направен първият зелен чай. След като изпил отварата, Шен Нун, който бил и опитен лечител, открил свойствата и благоприятното въздействие на напитката и веднага включил листата в списъка с билки, използвани в медицината. Факт или измислица, зеленият чай се използва в Китай в продължение на повече от 4000 години като лекарство.



Той е внесен в Япония от будистки монаси в началото на IX в. Първоначално напитката е достъпна само за висшата класа и е използвана като лекарство. В края на XII в. известният свещеник Енсай започва да използва чая матча за религиозни цели. Той пише първата книга, посветена на чая, фокусирайки се върху благоприятните ефекти на напитката за здравето и медицинските й качества, като ограничаването на ефекта на алкохола върху организма, стимулиращото й въздействие, утоляването на жаждата, подпомагането при лошо храносмилане, подобряването на мозъчната функция и т.н.

С появата на повече методи за обработка на чаените листа - запарване, печене и пържене на тиган - производството на традиционните японски чайове сенча и гьокуро става все по-разпространено. Скоро зеленият чай е признат за най-популярната напитка на нацията.

Ползи за здравето

За разлика от черния чай, в зеления има минимално количество кофеин. Затова пък е отличен източник на антиоксиданти, по-точно на катехини. За тях се знае, че забавят стареенето и предпазват от сърдечни заболявания, удар и дори рак. Необикновените антиракови свойства на зеления чай не се ограничават само до действието на антиоксидантите в него. Изследванията показват, че напитката има способността да ограничава храненето на раковите

клетки, с което постепенно може да се стигне и до тяхната смърт, без това действие да се разпространява върху здравите клетки. Научната теория залага на обяснението, че зеленият чай блокира произвеждането на вредните ензими, които действат като катализатори за растежа на раковите клетки.

Със зеления чай получаваме две предимства в едно. Той има изгарящи мазнините свойства, но освен това помага и за производството на енергия. Колкото по-дълго пиете чай, толкова повече доказателства ще имате за отслабващия му ефект. Зеленият чай повишава и издръжливостта при правенето на физически упражнения благодарение на катехините в него, които изгарят мазнини и ограничават незабавното усвояване на въглехидратите, а вместо тях тялото ползва за производство на енергия натрупаните мазнини.

Едно от изследванията за зеления чай с най-голям обхват - над 40 000 души - е проведено в Япония в продължение на 11 години. Изследователите са установили, че при хората, употребяващи редовно 5 или повече чаши зелен чай на ден, продължителността на живота е средно с 16% по-голяма в сравнение с участниците, които пият по-малко от една чаша на ден. При хората, които приемат много зелен чай, сърдечните заболявания се срещат с 25% по-малко.

За първи път у нас

Ивайло Колев и Сте-

фан Стефанов заминават за Япония, за да се запознаят отблизо с отглеждането и добиването на зеления чай. Двамата посещават различни фабрики и места, където договарят за първи път да внесат зелен чай от най-популярните разновидности: сенча, матча и гьокуро.

"Зеленият чай е продукт, който се е доказал - това, което ме впечатли, е уважението, което имат японците към него. То е огромно и неслучайно са го ползвали като лекарство в миналото. Днес те пият зелен чай през целия ден, аз самият съм заменил водата с чай от началото на март т.г. Може да приемате по 700 милилитра на ден и ще се убедите сами в благоприятния ефект, който ще окаже върху организма ви", казва Ивайло Колев.

Сенча е ежедневният чай на японците, а матча се счита за най-здоровия чай на планетата, защото съдържа 16 различни аминокиселини, 8 пъти повече бета каротин от спанак и 70 пъти повече антиоксиданти от портокаловия сок.

"Винаги на всеки пациент, без значение дали е на хранителен режим или не, препоръчвам да пие зелен чай, защото той е източник на здраве и младост - казва нутриционистът и диетолог д-р Райна Стоянова. - Зеленият чай неутрализира свободните радикали, които са продукт на стреса, на който сме подложени ежедневно. Той ускорява метаболизма с повече от 30 процента и намалява кръвната захар, като по този начин предпазва от диабет."

Японският зелен чай матча влезе в годишната класация на суперхранителите. Заедно със сенча и гьокуро трите вида имат изключителни антиракови свойства, показват

последни проучвания. В префектура Шизуока, където се отглежда зеленият чай, степента на ракови заболявания е необичайно ниска, дори и за японските стандар-

ти, твърди д-р Стоянова и допълва, че трябва да се възползваме максимално от ползите на зеления чай, защото той е цяла култура.

Яна АНГЕЛОВА

Инфлуцид

Естествена защита
срещу ГРИП и НАСТИНКА



През всички сезони



Alpen Pharma Group

HEMCKИ
ХОМЕОПАТИЧЕН
СЪЮЗ

Инфлуцид е хомеопатичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 1 г. Преди употреба прочетете упътването.

A18 / 05.03.2015