



ЭТОТ  
УДИВИТЕЛЬ  
НЫЙ  
НАПИТОК  
ЧАЙ

# История появления чая

- ▣ Чай — это один из самых древних напитков, который существовал на земле. Своими корнями чай уходит далеко в древний Китай, более 5 тысячелетий назад он был обнаружен императором Шэнь Нуне.



# История возникновения чая на Руси

В 1638 году правитель Монголии подарил 60 кг чая русскому царю Михаилу Федоровичу, что стало началом торговли между двумя странами.









# Чаепитие у татар и башкир



# Виды чая





# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЯ

Красный	Зеленый	Улун	Пуэр
<ul style="list-style-type: none"><li>1. Увеличивает мозговое кровообращение</li><li>2. Нормализует давление (при умеренном потреблении)</li><li>3. Снимает усталость глаз</li><li>4. Помогает при конъюнктивите</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Снижает давление</li><li>2. Улучшает сон</li><li>3. Стимулирует нервную систему</li><li>4. Помогает при лишнем весе</li><li>5. Противомикробное действие</li><li>6. Антидепрессант</li><li>7. Укрепляет мочеполовую систему и почки</li><li>8. Укрепляет сердце</li><li>9. Помогает при лучевой болезни</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Укрепляет кровеносную систему</li><li>2. Благоприятно влияет на кожу (способствует появлению молодых клеток)</li><li>3. Нормализует желудочно-кишечный тракт</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Лучший тонизирующий эффект</li><li>2. Снижение веса (сжигает жиры)</li><li>3. Снижает уровень сахара в крови</li><li>4. Улучшает мозговое кровообращение</li></ul>



# КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ

## Черный



1 чайная ложка  
на 200-400 мл. воды



Вода  
90-100°C



После того, как чай заварился, его необходимо аккуратно размешать, чтобы эфирные масла, находящиеся, в основном в пене, которая образуется на поверхности, плавно распределились по всей чашке.



## Зеленый



На 200 мл. воды  
≈ 3 гр. заварки



Вода  
80°C



Верный признак правильности заваривания – это белый не большой налет пузырьков.

Зеленый чай более сильный антиоксидант, чем чёрный чай.



## Красный



На 150 мл воды  
маленькую щепотку



Вода  
95-98°C



Красный чай оказывает очищающий эффект, так как может очистить организм от шлаков и токсинов.

Красный чай может помочь при похмелье.



## Желтый



≈ 4 грамма на  
200 мл воды



Вода  
85°C



Оставшуюся заварку можно использовать до 9 раз.

В аромате желтого чая есть изюминка – кисловатый запах незрелого финика, это же проявляется и во вкусе.



## Белый



≈ две чайные ложки  
на 200мл. воды



Вода  
50-70°C



Во время следующих ≈ 3 минут. Некоторые сорта требуют 15 минут для заваривания.

Запах белого чая не такой интенсивный, как у других чаев, зато он более долгий.

Вкус чая ощущается через несколько минут после глотка.

