

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кольчегизская основная общеобразовательная школа»

Научно-практическая конференция
обучающихся

«ЭРУДИТ»

Чай, как путь к здоровью

Творческий проект



Выполнила
Мукуева Алеся
Ученица 4 класса

Руководитель
Иванова Вероника Николаевна
Учитель начальных классов

Прокопьевский район 2021

Содержание

Введение	3
• Из истории чая.....	5
• Виды чая	7
• Целебные свойства чая.....	13
• Исследование полезных свойств чайного напитка	16
Заключение	19
Список литературы	20

Введение

*Чай горячий, ароматный
И на вкус весьма приятный.
Он недуги исцеляет
И усталость прогоняет,
Силы новые дает,
И друзей за стол зовет.
С благодарностью весь мир
Славит чудо – эликсир!
Русская народная песня*

Есть продукты, которые люди употребляют каждый день и убеждены что они полезны. Например - чай, мы пьем его часто, иногда по несколько раз в день. Чай всегда был и остается одним из самых популярных и широко известных напитков. Он хорошо утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Для многих народов он так же необходим и ничем не заменим, как хлеб. Нескучные дружеские беседы за чашкой чая способствуют духовному просветлению, рождают умные, позитивные мысли.

Но что это за растение – чай? Где оно растёт? Каковы его свойства? Как его используют? Оказалось, это не только мне интересно. На эти вопросы я попыталась ответить в своей работе.

Целью работы я определила изучение полезных свойств чая.

Для достижения поставленной цели мне необходимо решить следующие **задачи**:

- Узнать историю чая и его виды.
- Выявить целебные свойства чая.
- Развивать навыки самостоятельной поисково-исследовательской работы.

Во время исследования я использовала следующие **методы**:

- Изучение теоретических источников.
- Наблюдение.
- Анкетирование.
- Опытно – исследовательский

Предметом моего исследования стал *чай*, а **объектом** полезные свойства чайного напитка.

Гипотеза исследования. Предположим, что употребление чайного напитка положительно влияет на здоровье человека.

Из истории чая



Одна из старинных китайских легенд так рассказывает о происхождении чая. Давным-давно пастухи заметили, что стоит овцам пощипать листьев вечнозеленого растения, растущего в горах, как они начинают резвиться и легко взбираются на кручи. Пастухи решили испытать чудодейственную силу листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке, как это делали с другими лекарственными травами, и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив сил.

Впервые чай стали пить в Китае, где он известен с давних времен. Чай там ценится очень высоко. Императоры дарили его своим вельможам за особые заслуги. Во дворце этот ароматный напиток пили во время торжественных придворных церемоний. Поэты воспевали чай в стихах. Об этом полезном напитке говорили в своих произведениях писатели.

На территории Китая начали насаживать чайные плантации уже в десятом веке, а их бум пришелся на шестнадцатый век, когда количество чайного листа, который предназначался для экспорта, достигло больших объемов. В Европу первые чаоторговцы прибыли из Азии в семнадцатом веке. Массовое чаеводство началось и в Индии, что совпало с британской колонизацией. Было это в восемнадцатом столетии.

Промышленные масштабы выращивания чайных плантаций позволили Индии стать весомым соперником для Китая в мировых масштабах производства чая.

В настоящее время чай возделывается в промышленных масштабах более чем в 30 странах мира.

В России же началом истории чая можно считать 1638 год, когда российский посол Василий Старков привёз чай в подарок от западно-монгольского Алтын-хана. Восточный сосед буквально навязал 64 кг чая в обмен на соболиные шкурки. Посол чувствовал себя глубоко обманутым, когда представил перед царем ханский подарок в виде «каких-то листьев». «Как так? Обменять пушнину и серебро на 2 пуда какой-то сенной трухи?». Но вскоре ситуация прояснилась иной стороной. «Не знаем, листья какого дерева или травы, но варят их в воде» - отчитался Старков перед государем. Царь Михаил Федорович пригласил бояр на дегустацию «сушеных листьев» - все сидевшие за столом были очарованы ароматным бодрящим напитком. Да и царь не остался равнодушным.

Так чай появился в России и начал активно проникать в российскую обыденность, но из-за своей редкости был доступен только высшим слоям общества.

До знакомства с китайским чаем в России для самых различных целей широко употреблялись травяные заварки мед ставлений, березовица, квас, пиво, кисели, сбитни, морсы, рассолы.

Чай, а точнее способ его приготовления, идеально вписывался в русскую ментальность: сердечность, теплота и близость, - все это создало свою национальную традицию чаепития.

Виды чая

*Если пьешь ты Черный чай,
Будешь умным невзначай.
Если пьешь ты чай Зеленый,
Станешь очень удивленным!
Для здоровья Красный чай
Ты почаще наливай!
И за чаем не скучай!
Ведь полезен разный чай!*
Крупа-Шушарина С.

Классификация видов чая зависит от способов обработки. От степени окисления чай различается по цвету. Выделяют черный, красный, желтый, зеленый чай. В свою очередь, внутри каждого из этих типов присутствуют различные по характеру обработки чайных листьев. Так, например, чаи бывают крупнолистовые, среднелистовые, гранулированные, прессованные, порошковые и другие. Также чаи различают по районам произрастания, по странам производящих их. Нами широко известны индийские, цейлонские, китайские чаи, наши традиционные сибирские чаи и многие другие.

Рассмотрим самые популярные виды чаев.

Белый чай (рис.1) вырабатывается из первых листьев, собираемых ранней весной еще до того, как они полностью распустятся. Нескрученные листья напоминают крошечные белые бутоны. Благодаря этому сходству и появилось название чая. Чай дает чистый настой с небольшой желтизной, приятный бархатистый вкус и сильный аромат.



Рис.1

Желтый чай (рис.2) не производят для массового потребителя, насладиться им – недешевое удовольствие. Желтый чай собирают из совсем юных побегов, фактически почек чайного листа. Затем их высушивают или на солнце, или в тени, потому различают «солнечные» и «тенивые» сорта чая. Чай вырабатывается из чайных почек, собираемых всего два раза в году. Внешний вид желтого чая особого восторга не вызывает, но вкус готового напитка... Он просто божественный, и вкус желтого чая, его запах невозможно спутать ни с чем другим. Чай обладает ярко выраженным изысканным ароматом, а также необыкновенно длительным, ярким послевкусием. Многие века желтый чай было запрещено вывозить за пределы Китая под страхом смерти, а попытки постоянно производились, и не один человек потерял жизнь, пытаясь познакомить другие государства с волшебным вкусом и ароматом желтого чая.



Рис.2

Синие (сине-зеленые) чай (рис.3) ближе к черным и поэтому завариваются горячей водой 80-95 °С. Имеют ярко выраженный вкус, как правило, сильный специфический аромат.



Рис.3

Зеленый чай (рис.4) долгое время не употребляли в нашей стране, да и сейчас только начинает завоевывать рынок в нашей стране, так как много стали писать о целебных свойствах этого напитка. Основная задача при производстве зеленого чая состоит в том, чтобы сохранить лечебные природные биологически активные вещества свежих листьев таким образом, чтобы они смогли высвободиться в чашку с чаем во время заваривания. Как раз этой цели служит вся технологическая цепочка изготовления зеленого чая.



Рис.4

В наши дни в чайном клубе можно встретить такие экзотические напитки как *каркаде*, *мате*, *ройбос* и др. Строго говоря, это не чаи, т.к. изготовлены не из листьев чайного дерева, но по своей функциональности они полностью соответствуют экзотическим чаям.

Каркаде (рис.5) один из самых известных в России нечайных чаев, представляет собой высушенные цветы суданской розы (цветок гибискуса).

Напиток красного цвета с приятной кислинкой, отлично сочетается с сахаром. Пьют его как горячим, так и холодным.



Рис.5

Мате (рис.6) иногда «парагвайский чай» или «бразильский чай» - этот латиноамериканский вариант чая в наши дни завоевывает все большую популярность. Получают мате из сухих листьев вечно зеленого тропического дерева. Это ветвистое дерево-кустарник, которое в диких условиях живет в среднем 25 лет и достигает в высоту до 15 метров. Цветет с октября по декабрь. Плоды - небольшие красноватые ягоды слегка вытянутые по форме.



Рис.6

Ройбос (рис.7) красно-кустарниковый чай, иногда его называют бушменским чаем. В сухом виде ройбос имеет вид красно-бурых щепочек-иголочек, отливающих блеском отполированной древесины. Будучи заваренным, превращается в освежающее питье с чрезвычайно приятным,

легким и мягким вкусом. Этим напитком можно удивить гостей, особенно летом. Ройбос лучше заваривать и подавать в прозрачной посуде – и цвет и процесс заваривания этого напитка весьма привлекательны. Ройбос часто бывает ароматизирован ванилью. Заваривать чай можно до трех раз, вкус последующих завариваний не уступает первому. Заваренный чай обладает сладковатым вкусом, поэтому излишне добавлять в него сахар или мед.



Рис.7

Травяной чай (рис.6) в отличие от традиционного напитка, в котором главную (и часто – единственную) роль играют листья, собранные с чайного куста, травяные сборы восхищают разнообразием ароматов и вкуса. В состав такого чая могут входить травы, цветы, листья, плоды, семена и кора растений. Среди них каждый поклонник чая найдет свой – особенно, если знать, что искать. Заварку такого чая делают из разных растений, произрастающих в данной местности. В нашем регионе популярными компонентами чая являются: листья смородины, клубники, малины, иван-чай, душица, бадан, чага, мелисса, тысячелистник, цветы мать-и-мачехи, плоды шиповника, ягоды клюквы, морковь и т.д.

Травы обладают целебными свойствами, что доказано уже много лет тому назад. И для того чтобы получить максимальную пользу от напитков из них, важно знать, как заваривать травяной чай. Ведь у каждой из них разный срок настаивания, который может длиться до 1 часа. Мастера чайного

искусства советуют для этой цели выбирать фарфоровую посуду. Она рекомендуется практически во всех рекомендациях, как заваривать такой напиток, как травяной чай в чайнике. Емкость из фарфора дольше сохраняет тепло. А если по инструкции к сбору трав, настаивать напиток нужно час и более, необходимо хорошо укутать посуду.

Для сохранения целебных качеств травяного чая необходимо знать, при какой температуре его заваривать. При этом важно не допускать длительное нахождение трав в кипятке. Полезные свойства теряются. Оптимально остудить жидкость до 85 градусов и залить ею сбор трав.

Любителям смешанных чаев можно соединить китайский чай и традиционные для конкретной местности травы.



Рис.6

Целебные свойства чая

*Если хворь с кем приключится –
чаем можно полечиться.
Чай всех снадобий полезней,
помогает от болезней.*

Регулярное употребление чая очень полезно для здоровья. В чай входят почти все витамины, а также танин, кофеин, эфирные масла.

Отвар чайных листьев по питательности приближается к бобовым культурам. По утверждению древних китайских мудрецов, этот напиток «удаляет все недуги»

Если верить преданиям, в Китае, на родине чая, его использовали как лекарство 4 тысячелетия назад, когда чай был еще диким растением. Впоследствии люди начали готовить напитки–отвары, и чай мало–помалу стал превращаться из лекарственного средства в целебный напиток.

Крепкий чайный настой стимулирует работу печени и селезенки, способствует повышению уровня гемоглобина в крови, при ежедневном употреблении активизирует работу высшей нервной системы, полезен для мозга. Он также является эффективным регулятором температуры тела, поэтому в жаркое время года рекомендуется заменять воду зеленым чаем. Напиток может с успехом применяться в качестве первой помощи при отравлениях. Настой незаменим для лечения расстройств кишечника и является мощным средством против дизентерии. Чайный отвар обладает выраженным антигипертоническим действием. Он улучшает состояние больных склерозом. Напиток, приготовленный без сахара, способен защитить зубы от кариеса. Компрессы из чая – популярное средство при солнечных ожогах.

Китайцы, открывшие человечеству чай, утверждают, что этот напиток обладает массой целебных свойств. При этом каждый сорт чая отличается своей особенностью воздействия на организм:

- ❖ **Чёрный чай** способствует выведению токсинов из организма, одновременно и возбуждает, и успокаивает, чёрный чай с молоком, замедляет вымывание кальция из костей, поэтому считается неплохой профилактикой остеопороза – снижения плотности костной ткани.
- ❖ **Зелёный чай** бодрит, благотворно влияет на организм при простудных и других заболеваниях органов дыхания, а также активизирует кислородный обмен, снижает артериальное давление, тонизирует нервную систему и заряжает энергией.
- ❖ **Каркаде** согревает в холод и охлаждает в жару, богат витамином Р, который укрепляет стенки сосудов.
- ❖ **Ройбуш** тонизирует, при этом в нём нет кофеина, зато высокое содержание антиоксидантов, поэтому такой сорт чая можно пить детям. Он хорошо восстанавливает силы после физических нагрузок, снимает раздражительность, головные боли, помогает при депрессии.
- ❖ **Белый чай** способствует замедлению процессов старения в организме.
- ❖ **Травяной чай** одновременно может служить бодрящим и расслабляющим напитком, согревать в морозы и охлаждать в жару, его можно использовать для профилактики каких-либо заболеваний, а часто и для лечения. Травы – это натуральные, экологически чистые продукты, которые выращены на нашей земле и организм наш лучше их воспринимает. У лекарственных растений меньше побочных действий, чем у лекарств, они мягче и не нарушают иммунную систему. Растения очень полезны и каждое обладает целым списком полезных свойств. В каждый

сбор подбирают соответствующие растительные компоненты.
(Приложение1)

Подбирая материал, мы выяснили, что оказывается употребление чая может принести и вред человеку. Хочется сказать о том, в каком случае чай действительно вреден. И это вовсе не проблемы чая – это проблемы тех людей, которые не умеют его употреблять. Чай – не лекарство. Он не может быть опасным. Но всё-таки некоторые правила стоит соблюдать:

- ❖ Настой чайных листьев – сильнодействующее средство, поэтому употреблять его необходимо умеренно.
- ❖ На пустой желудок чай пить нельзя. Ни чёрный, ни зелёный. Ромашковый или мятный, липовый или малиновый – можно.
- ❖ Холодный чай также пить не стоит. Не переживайте по поводу холодных чаёв из бутылок – к чаю они не имеют никакого отношения. А вот настоящий чай в холодном виде действительно вреден. Тёплый чай бодрит, а холодный – даёт совершенно противоположный эффект. Он утомляет, да ещё и оказывает дурное воздействие на желудок.
- ❖ Обжигающий чай – это также вредно, как и любая обжигающая жидкость, в принципе. После попадания кипятка в организм, может появиться боль в зубах, горле, пищеводе или желудке.
- ❖ Крепкий чай постоянно пить нельзя – когда его количество доходит до семи чашек в день, стоит подумать об ограничении этого напитка. Если же выпить крепкий чай перед сном, то не только не получится уснуть, но и головной боли точно не избежать.
- ❖ Знаете ли вы, что лекарства необходимо запивать только водой? Чай способен разрушить состав некоторых лекарств, так что запивать им таблетки и порошки не рекомендуем.
- ❖ Не пейте вчерашний чай! Заварите свежий, душистый!

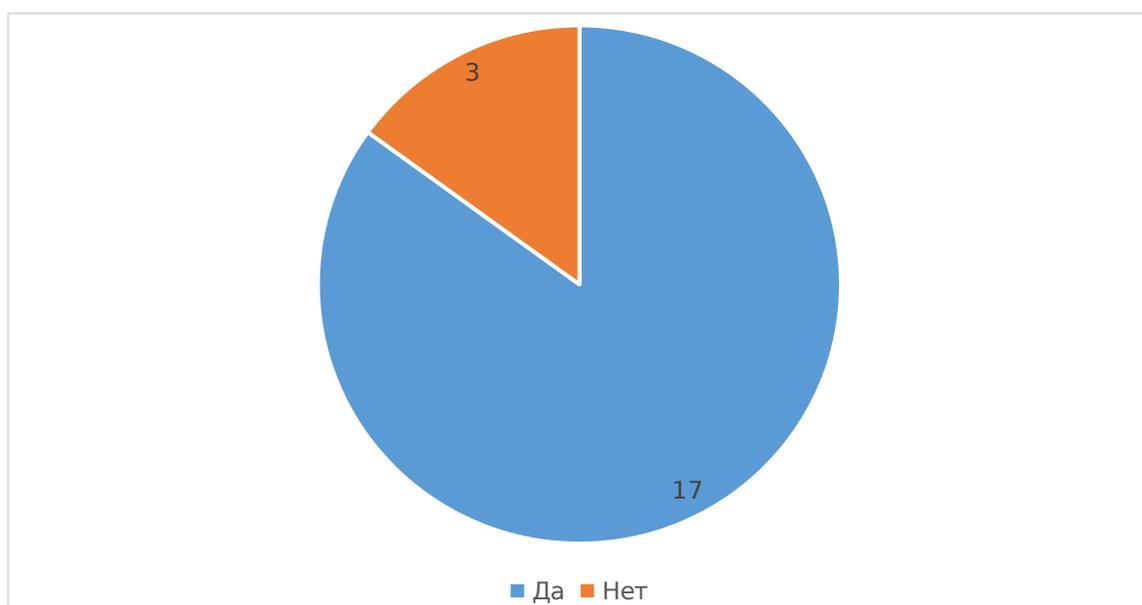
Хочется подытожить, когда вы пьёте чай, то не нужно думать о его вреде. Если вы соблюдаете правила, чай приносит только пользу.

Исследование полезных свойств чайного напитка

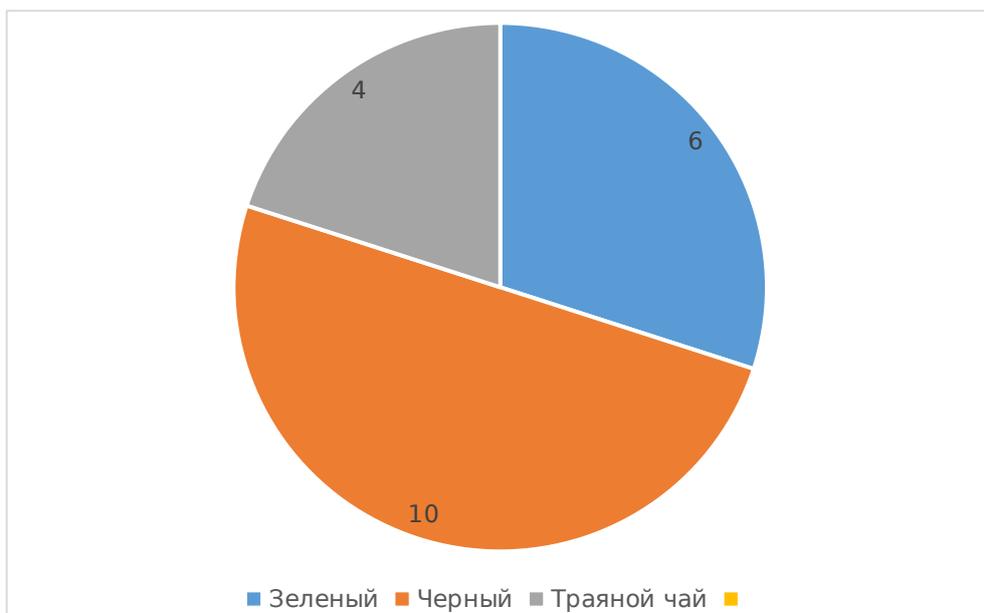
Изучая целебные свойства чайного напитка, мне захотелось узнать – любят ли учащиеся нашей школы пить чай? Если да, то какой? И знают ли о целебных свойствах чая?

Было проведено анкетирование среди учащихся нашей школы. Вот что я узнала, опросив 20 человек по следующим вопросам

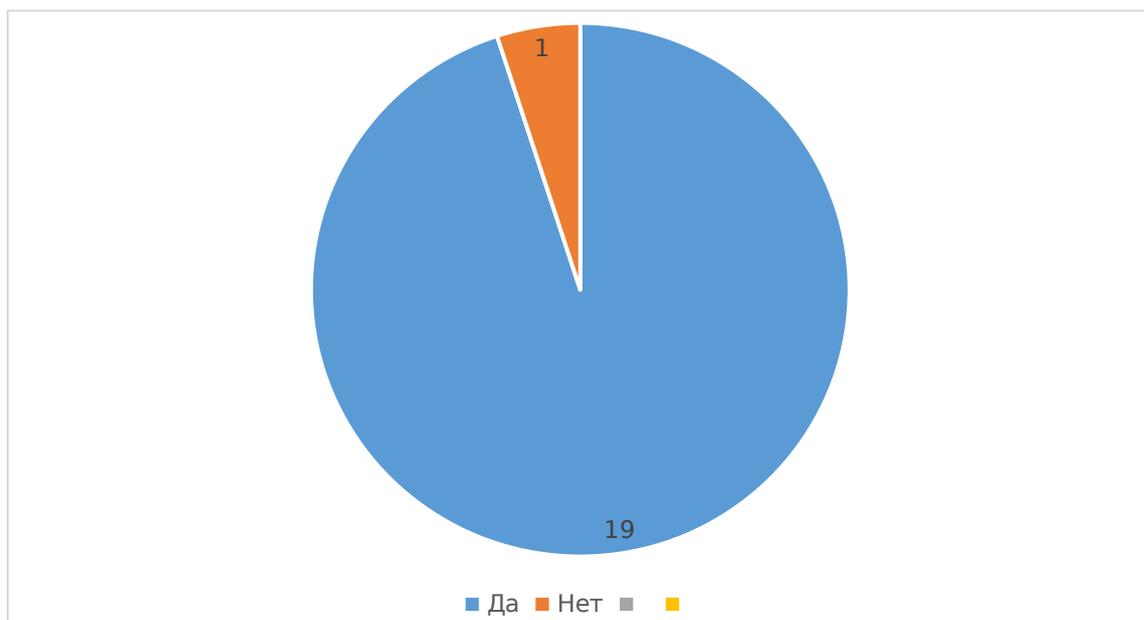
Любите ли вы пить чай?



Какой чай вы предпочитаете?



Знаете ли вы о целебных свойствах чая?



Можно сделать вывод: что чай является любимым напитком учащихся, и предпочтение отдаётся чёрному чаю. Зелёному чаю тоже отдано много голосов. Это говорит о том, что учащиеся знают его целебные свойства, заботятся о своём здоровье.

Чтоб доказать, на сколько положительно чай влияет на здоровье человека я провела опыты. (Приложение 2.)

Опыт №1

Цель: Обнаружить содержание витамина «С» в зеленом и черном чаях.

Описание: В кружки с разными сортами чая капнуть несколько капель йода. Молекулы аскорбиновой кислоты легко окисляются с йодом. Как только йод окислит всю аскорбиновую кислоту, следующая же капля, прореагировав с йодом, окрасит чай в синий цвет.

Вывод: Витаминов больше всего содержится в зеленом чае.

Опыт № 2

Цель: Доказать, что чай обладает противовоспалительным свойством.

Описание: На покрасневшие папины глаза положила ватные диски, смоченные в чайной заварке. Через 20 минут, сняв ватные диски, увидела, что папины глаза стали менее красными.

Вывод: В чае содержатся природные компоненты, которые обладают противовоспалительным эффектом.

Заключение

В ходе нашего исследования я узнала много интересного и полезного о чайном напитке. Получается, что чай – это богатейшая аптека, которая в любой момент может прийти на помощь.

Подводя итог вышесказанному, можно твёрдо заявить, что чай - это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Чаепитие укрепляет дружбу... Поэтому мы в классе часто собираемся за чашкой чая.

Чай является уникальным растением, несущим в себе огромный спектр различных веществ, оказывающих при правильном употреблении благоприятное действие на организм человека. Ученые давно установили, что в чае содержатся полезные, биологически активные вещества. Они укрепляют сосуды мозга, улучшают работу сердца, повышают умственную и физическую способность человека. Чай усиливает сопротивляемость организма простуде, инфекционным заболеваниям, воспалительным процессам.

Особенно для нас полезны чаи сделанные из трав растущих в нашем регионе.

Список литературы

- ❖ Иванова, Ю. Энциклопедия чая [Текст]: / Ю. Иванова. – Смоленск.: Русич, 2001. – 230с.
- ❖ Семенов, В. М. Приглашение к чаю. Все что вы знаете и не знаете о чае [Текст]: / В. М. Семенов. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 240с.
- ❖ <http://www.tea4you.ru/properties3.html>
- ❖ <http://www.greenteainfo.ru/?pid=795>
- ❖ <https://infourok.ru/proekt-polza-chaya-klass-1247339.html>
- ❖ <https://www.rusteaco.ru/tea-coffee/tea/proizvodstvo/>
- ❖ Стёпин Б. Д., Аликберова Л. Ю. Занимательные задания и эффектные опыты по химии. / Б. Д. Стёпин, Л. Ю. Аликберова — М.: Дрофа, 2002.-432 с.
- ❖ <http://www.bottlelove.ru/blog/fitochaj-travjanye-chai-vidy-polza>

Приложение 1.

Травяные сборы.

Травяные чаи для бодрости.

Эти травяные чаи особенно полезны, поскольку могут заменить утренний кофе или черный/зеленый чай, который вы привыкли пить, чтобы взбодриться. Эти чаи могут быть просто незаменимы, если вы устали или не выспались и вам необходимо срочно привести себя "в форму". Чтобы срочно взбодриться, используйте чаи, настои и отвары из этих растений:

- **имбирь** (корень имбиря лучше всего использовать в свежем виде, а не сушеном)
- **иван-чай**
- **мята.**

Очищающие травяные чаи.

Травяные чаи могут использоваться как вспомогательное средство для очищения организма. Тем самым, способствуя похудению, омоложению и

общему оздоровлению. В составе очищающего сбора используют растения, обладающие следующими свойствами:

- Травы, растворяющие слизь - *подорожник, бузина, фенхель (плоды)*.
- Желчегонные травы - *одуванчик (корень одуванчика), кукурузные рыльца, бессмертник, полынь, мята перечная, ромашка, календула*.
- Слабительные травы - *ревень (корень ревеня), сенна, жостер, крушина*.

Есть и травяные чаи более специфического очищающего действия:

- Для очищения сосудов - *черная смородина, софора японская, омела белая*.
- Для очищения легких - *душица, фиалка*.
- Для вывода токсинов - *лопух, крапива, одуванчик*.
- Для вывода химикатов и радионуклидов - *лен*. (Для получения заметного эффекта требуется пить чай из льна в течение нескольких недель.)

Травяные чаи для лечения воспалений.

Поскольку множество различных заболеваний сопровождается воспалительными процессами, травяные чаи, обладающие противовоспалительным действием, часто бывают просто незаменимы. Ведь травяные чаи не имеют таких побочных эффектов, как антибиотики и химические лекарства. Наоборот, вдобавок к противовоспалительным свойствам, эти чаи обладают массой других полезных свойств. К противовоспалительным чаям относятся чаи на основе следующих растений:

- *лопух*
- *одуванчик (корень одуванчика)*
- *лапчатка гусиная*
- *листья черники*
- *липа (соцветья липы мелколистной)*
- *барбарис (корень барбариса)*
- *мелисса*
- *тысячелистник*
- *кукурузные рыльца и столбики*

- *кора терна*
- *листья грецкого ореха*
- *ярутка посевная*
- *донник*
- *цветы мать-и-мачехи*
- *плоды шиповника*
- *плоды черной смородины*
- *ягоды клюквы*

Травяные чаи для укрепления иммунитета.

Практически все травяные чаи положительно влияют на иммунитет, поскольку содержат много витаминов. Но есть травяные чаи и настои, которые особенно полезны для укрепления иммунитета. Они готовятся из этих растений:

- *крапива*
- *липа*
- *брусника*
- *шиповник*
- *душица*
- *зверобой*
- *рябина*
- *черная смородина (листья)*
- *сушеница топяная*
- *мята, земляника (листья земляники)*
- *суданская роза (чай каркаде)*
- *чабрец*
- *первоцвет*
- *лаванда*
- *клевер*
- *лимонник*

- **эхинацея**

Жаропонижающие травяные чаи.

Травяные чаи из ниже перечисленных растений являются отличным жаропонижающим, без вредных побочных эффектов, в отличие от таблеток:

- ***малина (ягоды лесной или садовой малины)***
- ***клюква (ягоды)***
- ***черная бузина (цветы)***
- ***кора ивы***
- ***тополиные почки***

Варианты сочетаний для вкусного травяного чая.

Главное учитывать свойства выбранных растений, чтобы, например, не "организовать" себе бессонницу, приготовив на ночь бодрящий напиток, и наоборот. Ну и, конечно, следует помнить, что некоторые травы являются лекарственными и не все из них можно употреблять каждый день.

- ***малина (листья) + корица + апельсин (цедра)***
- ***шалфей + Melissa + душистый перец + гвоздика***
- ***мята + кардамон***
- ***чабрец + душица + лимон (цедра)***
- ***вишня (листья) + земляника (листья) + ваниль***
- ***шиповник + черная смородина***

Впрочем, вкус у каждого разный, так что - экспериментируйте и получайте удовольствие!

Приложение 2.

