

Проект

Чай: польза или вред.

**Выполнила Зуева Оксана
ученица 4 «Г» класса
Классный руководитель
Мельникова Ольга
Михайловна**

На один из праздников нашей семье подарили коллекцию чая. В ней было много разноцветных пакетиков с интересными названиями. Мне нравилось каждый день выбирать новый вид чая. Почему же он такой разный и кто придумал этот напиток?

Чай - напиток, полюбившийся всему миру: в каждой стране свой любимый вид и своя культура. Целители с древних времен считали этот напиток – эликсир молодости и бессмертия.

В русской пословице говорится, что «лук помогает от семи недугов, а чай от ста».

Цель работы – рассмотреть мировое разнообразие чая и его роль в жизни человека.

Для достижения данной цели поставили следующие **задачи**:

- 1. Изучить и проанализировать теоретический материал (историю возникновения чая, разновидности, территории выращивания, традиции чайных церемоний разных народов).**
- 2. Провести эксперименты по необычному использованию чая.**
- 3. Собрать материал про секреты применения чая.**
- 4. Создать коллекцию чая своей семьи.**

Объект исследования – чай и его виды.

Предмет исследования – влияние чая на здоровье человека, важные особенности его применения.

Методы исследования:

теоретический (изучение и анализ литературы); экспериментально-практический.

Чай - напиток, полюбившийся всему миру: в каждой стране свой любимый вид напитка и своя культура.

Название «ча», в переводе с китайского - **«молодой листок»**.

Начиная с 2005 года, в мире празднуют **Международный день чая - на 15 декабря**.



Вокруг чая – множество легенд, рассказывающих о первом знакомстве человека с этим удивительным напитком.

Согласно первой легенде чай был открыт в Китае императором по имени Шэнь Нун. Во время одного из своих походов император поставил на горячие угли чан с водой. Когда вода закипела, ветер сорвал с росших по соседству кустов несколько листьев и бросил их в кипяток.

Вторая легенда гласит, что в давнее время пастухи заметили, что с животными, употребившими чайные листья, творится что-то необычное – они становились очень бодрыми. Люди также решили испробовать отвар из этих листочков. Так они узнали, что чай невероятно вкусен, полезен и хорошо тонизирует.



Все чаи изготавливаются из одного и того же растения - Камелия китайская, из листьев и почек которого изготавливают абсолютно все сорта чая. Чайные кусты произрастают на больших высотах вблизи экватора на чайных плантациях.



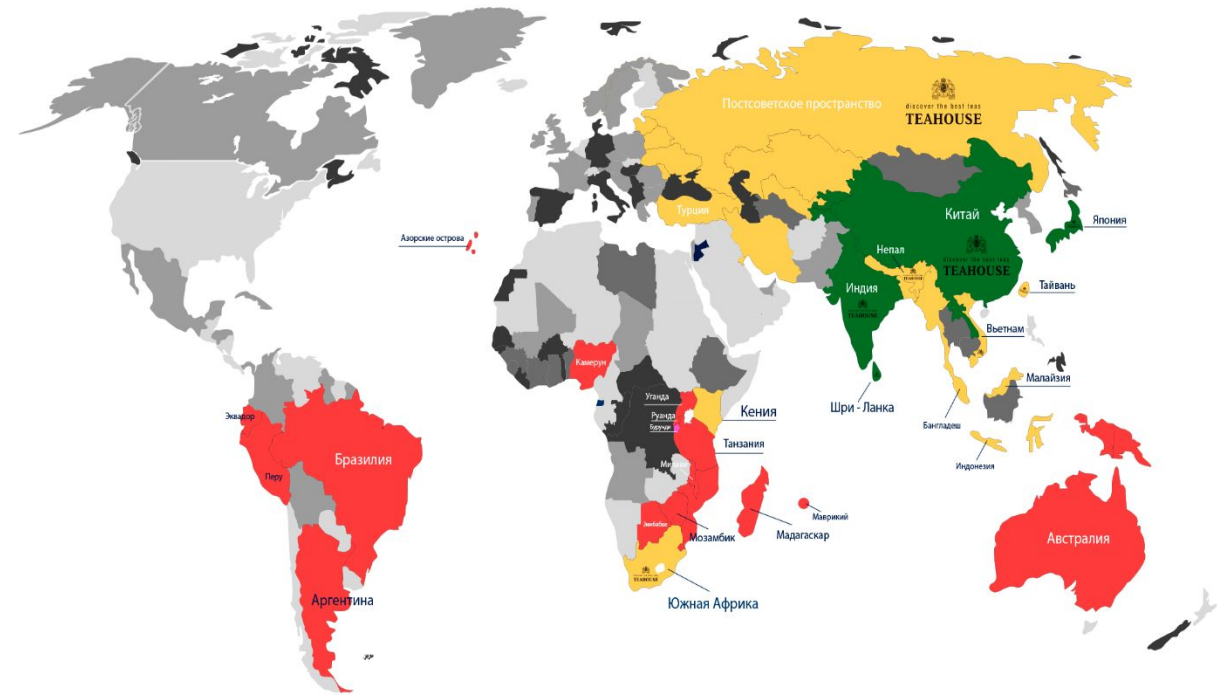
Именно из Китая семена камелии разъехались по миру.

ГЕОГРАФИЯ ЧАЯ



Чайная география

Нет, чай производят не только в Китае и Индии

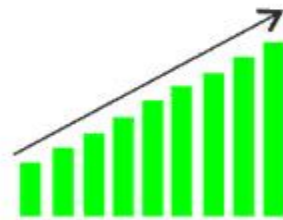


discover the best teas
TEAHOUSE

- вы наверняка знали, что здесь производят чай
- возможно, вы не были уверены, но догадывались
- вряд ли вам в голову приходило, признайтесь

Страны – любители чая.

Топ 20 Стран потребления чая в мире



(КГ НА ЧЕЛОВЕКА В ГОД):

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Турция – 6,87 | 11. Мальта – 1,45 |
| 2. Марокко – 4,34 | 12. Гонконг – 1,42 |
| 3. Ирландия – 3,22 | 13. Багамские острова – 1,35 |
| 4. Мавритания – 3,22 | 14. Сирия – 1,29 |
| 5. Великобритания – 2,74 | 15. Россия – 1,21 |
| 6. Сейшельские острова – 2,08 | 16. Гамбия – 1,19 |
| 7. ОАЭ – 1,89 | 17. Гайана – 1,18 |
| 8. Кувейт – 1,61 | 18. Ботсвана – 1,13 |
| 9. Катар – 1,60 | 19. Аруба – 1,10 |
| 10. Казахстан – 1,54 | 20. Иран – 1,07 |



Чай подразделяется по типу чайного листа на:

Виды чая

листовой



прессованный



гранулированный



пакетированный



Также чай различают по цвету:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЧАЯ



Белые

(степень ферментации 7-10 %)

Подвяливание;
сушка на солнце.

Бай Мудань,
Бай Хао Инь,
Чжэнь.

Зеленые

(ферментация 3-5 %)

Подвяливание;
"убийство зелени";
сминание и скрутка; сушка.

Си Ху Луи Цзинь,
Би Ло Чунь,
Хуан Шань Мао,
Фэн.

Желтые

(ферментация 10-12 %)

Подвяливание;
"убийство зелени";
сминание; томление в плотной бумаге; сушка.

Цюнь Шань Инь,
Чжэнь,
Мэн Дун Хуан Я.

Улуны

(ферментация от 5-7 до 70 %)

Подвяливание;
встряхивание;
чередование прогрева и сминания; сушка.

Те Гуаньинь,
Да Хун Пао,
Фан Хуан Дань,
Цун.

Красные

(ферментация - 100 %)

Подвяливание;
сминание и скрутка;
ферментация; сушка.

Чжэн Шань Сюэ,
Чжун,
Дянь Хун,
Цимэнь Хун Ча.

Черные

(постферментированные)

Подвяливание;
"убийство зелени";
сминание; влажное скирдование; сушка или прессовка и сушка.

Пуэр Ча

Пуэр



Травяной чай



Улун



Ройбуш



Мате



Каркаде

*Чай является любимым напитком народов разных стран.
Чай - душевный напиток.*



Прием чая в Китае — дело неспешное, во время чаепития идет неторопливая беседа. Китайцы считают, что чай должен прояснить сознание, привести в порядок мысли. При помощи чайной церемонии выражается уважение к семейным ценностям, пожилым людям и дорогим гостям.

В Японии чайная церемония включает около 100 различных правил. Есть специальная посуда и специальная одежда для мастера и участвующих в чаепитии.



Чай на Руси появился в 16 веке, заваривали чай в самоваре. Самовар собирал за столом по вечерам всю семью. Он олицетворял домашний уют и тепло семейного очага. На стол обязательно ставили сахар кусковой, бублики, баранки, пряники, мед.

Лечебные свойства чая.

@ здоровье

УЛУЧШАЕТ



Интеллект

Тонизирующий эффект длится 3-4 часа.



Состояние костей

70% дневной нормы фтора содержится в 2 чашках.



Работу сердца и сосудов

Чашка чая снижает на 46% риск сердечного приступа.



Работу пищеварительной системы

Дубильные вещества чая помогают справиться с отравлением и перееданием.



Иммунитет

В чайных листьях в 4 раза больше витамина С, чем в соке лимона.

ЧАЙ

СНИЖАЕТ



Стресс

4 чашки в день на 50% снижают уровень кортизола.



Аппетит

Чай помогает похудеть, одна чашка утоляет голод.



Риск кариеса

Обеззараживает полость рта.

ОСТОРОЖНО!

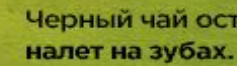


Злоупотребление чаем может вызвать бессонницу.

Чай деактивирует жаропонижающие средства, поэтому не стоит запивать им таблетки.



Повышает давление, поэтому не стоит злоупотреблять чаем при гипертонии, инфаркте и инсульте.



Черный чай оставляет налет на зубах.



Повышает кислотность желудочного сока, поэтому противопоказан при язве.



В чайных листьях около 300 биологически активных веществ:

полифенольные соединения, витамины (С, В, РР), алкалоиды (теин, теобромин, теофиллин), микроэлементы (фтор, калий, марганец), макроэлементы, аминокислоты, белки.

Полезь чаь очевидна. А как же вред?

- Сегодня большинство торговых чаев содержат большое количество красителей и ароматизаторов, что не очень хорошо для организма.
- Многие пьют горячий чай, который обжигает внутренние органы и приводит к их болезненным изменениям.
- Свежую заварку нужно употреблять в течение 20 минут, так как содержащиеся в ней ароматизаторы начинают окисляться.
- Крепкий чай приводит к бессоннице и головной боли. Крепкий чай отрицательно влияет на работу сердца.
- Длительное употребление зеленого чая приводит к разрушению зубной эмали.



Использованная
заварка– хорошее удобрение для
различных комнатных растений,
с помощью высушенного
пакетика можно уничтожить
неприятный запах.



В чае содержатся
природные
компоненты,
которые обладают
противовоспалитель-
ным эффектом.



Чай можно применять
для защиты человека от
нападения кровососущих
насекомых (комаров, сле
пней, мошек).

Мы сделали коллекцию чая только с натуральными ингредиентами, собранными своими руками. Взяли листья яблони, черной смородины, земляники, плоды шиповника, яблони и имбиря, соцветия ромашки, кипрея и клевера, хвою и плоды туи.



Всего существует
6 видов
обработки. Наши
способы
обработки -
завяливание,
сушка,
сортировка,
расфасовка.



При сортировке ингредиенты просеивали через сито с различными размерами ячеек. Полученный продукт расфасовывали по упаковкам и укладывали по ячейкам с соответствующей картинкой.



Как же неоднозначен чай! Польза и вред от него идут рука об руку. Но если соблюдать технологию правильного заваривания и пить в умеренном количестве, то напиток доставит только удовольствие и пользу. По рекомендациям правильного применения чая мы составили **памятку**.

Не пейте слишком горячий обжигающий чай. Из-за сильной стимуляции горла, пищевода и желудка могут возникнуть болезненные изменения этих органов.

Не пейте холодный чай. В то время как теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает побочные эффекты: застой холода и скрепление мокроты.

Не злоупотребляйте крепким чаем, особенно на ночь. Крепкий чай с высоким содержанием кофеина и теина может стать причиной бессонницы и головной боли.

Не запивайте чаем лекарства. Китайская мудрость гласит, что чай разрушает лекарство.

Не стоит пить чай ни сразу же после еды, ни, тем более, перед едой. Между чаем и едой нужен перерыв в 20–30 минут.

Не пейте перестоявшийся чай.

Многократное заваривание не принесет удовольствия, а лишь один вред.

Не злоупотребляйте количеством.

Викторина

- 1. Какая страна является родиной чая?**
- 2. Какие животные помогли открыть свойства чайного куста?**
- 3. Люди какой страны пьют много чая?**
- 4. Как называется чайное растения?**
- 5. Какой символ русского чаепития?**
- 6. В какой стране чай пьют в чайных домиках?**
- 7. Можно ли пить горячий чай?**

Использованная литература:

1. Виноградская В. Страна чая, или Изысканность простоты / Вероника Виноградская. - М.: ИД Ганга, 2008. - 523 с.
2. Иванов. Ю., «Энциклопедия чая», Смоленск, «Русич», 2001 г.
3. Иофина И., «Чай и кофе. Секреты выбора, покупки употребления», «РИПОЛ классик», Москва, 2004 г.
4. Материалы с сайтов: <http://leit.ru/> www.tea.ru
5. Петрушин И. Е. «Чайная церемония», электронная версия.
6. Семенов В.М. Все о чае и чаепитии. Новейшая чайная энциклопедия / В.М. Семенов. - М.: Флинта, 2006. - 528 с.
7. Семенов В.М. Приглашение к чаю / В.М. Семенов. - М.: Олма-пресс, 2002. - 240 с.

*Давайте снова посидим
За ароматным чаем
И обо всём поговорим,
Часов не замечая...*

Будьте здоровы и пейте чай!

