



# ЧАЙ- ПОЛЕЗНЫЙ НАПИТОК

# Чем полезен чай?

Чай содержит набор микроэлементов и витамины, а также кофеин, танины и дубильные вещества.

В небольших количествах две три чашки в день, чай не повредит, но злоупотреблять чаем не следует он поднимает давление и учащает сердцебиение со всем набором последующих реакций организма.

Чай так же ускоряет обмен веществ в организме.



# Чай пьёт вся Россия.

Существует несколько версий о распространении чая в России.

Согласно одной из них, в Россию чай проник по Великому шелковому пути. В 1567 году казаки преподнесли царю в качестве подарка баночку душистого чая.

Согласно другой версии, в 1638 году правитель Монголии подарил 60 кг чая русскому царю Михаилу Федоровичу, что стало началом торговли между двумя странами. Из Китая в Россию отправлялись верблюжьи караваны, преодолевавшие путь за полтора года. Чай стал чрезвычайно популярен в России.

## Разные люди- пьют разный чай.

У разных народов сложились свои традиции приготовления и употребления чая. Так, в Китае и Японии сахар в чай не кладут. В Англии его часто пьют с молоком. В Индии - иногда добавляют пряности, а в Монголии варят, добавляя рис, мясо, пельмени, топленый жир. В Украине, как и в других европейских странах, большей частью подслащивают сахаром , иногда добавляют лимон.