**МОУ «Беломорская средняя общеобразовательная школа №3»**

**Что скрывается в чашке чая?**

**Работу выполнила:**

**Назарова Екатерина,**

**ученица 3 «В» класса**

**Руководитель: Пасечник Н.В.**

**Беломорск**

**2022**

**Тема исследования:** «Что скрывается в чашке чая?»

**Цель:** исследовать свойства чая, дать рекомендации об употреблении этого напитка и его влиянии на здоровье человека.

**Задачи:**

1. Узнать историю чая

2. Выявить разновидности чая

3. Изучить влияние чая на организм

4. Провести социальный опрос

5. Сделать выводы и дать рекомендации.

**Гипотеза исследования**: чай влияет на здоровье человека.

**Методы исследования:**

**-** анкетирование,

- эксперимент,

- наблюдение,

- анализ.

**Содержание**

1. История возникновения чая

2. Химический состав чая

3. Разновидности чая

4. Влияние чая на организм

5. Анкетирование

6. Результаты исследования

7. Список литературы

Чай – полезный и любимый многими напиток. Сегодня его можно назвать напитком №1. По примерным подсчетам он является основным напитком почти для 2,5 млрд. людей на земле. Чай пьем на завтрак, обед или ужин. В то же время мы редко задаемся вопросом как влияет чай на наш организм.

1. **История возникновения чая**

Шень Нун – император, правящий в Китае, посвятил жизнь медицине. Считается, что именно с него началась история чая. Сначала продукт использовался в качестве лекарства, обладающего целебными свойствами. Пользу обнаружил сам глава империи, когда после тяжелого рабочего дня захотел согреть воду на костре. Мужчина сделал нужные приготовления, но не увидел листьев, упавших в воду с рядом стоящего кустарника. Содержимое сосуда закипело, китайский знахарь выпил горячую жидкость, после чего усталость исчезала, вернулись прежние силы, организм наполнился энергией. Монарх предпочел уделить этому явлению особое внимание, чтобы иметь возможность использовать компонент в лечебных целях.

 Одна из старинных китайских легенд гласит: «Давным-давно пастухи заметили, что стоит их овцам пощипать листья вечнозелёного кустарника, растущего в горах, как они начинают легко взбираться на горные кручи. Пастухи решили испробовать чудодейственную силу растения. Они высушили листья, заварили в кипятке и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив сил». Это легенда, а может быть, и нет. Известно, что чай действительно появился в Китае. В китайских письменах он упоминается за 2,5 тыс. лет до н. э. В давние времена чай ценился очень высоко. Императоры дарили его своим подданным за особые заслуги.

 Позднее чайные листья спрессовывали в лепёшки, служившие деньгами, а население платило особые налоги – чаевые.

В 1638 г. русский царь Михаил Фёдорович Романов направил своих послов с богатыми дарами к монгольскому Алтан - хану. Тот встретил их с почестями и за званым обедом поил терпким горьковатым напитком, называемым чаем. Провожая русских посланников, хан подарил русскому царю 200 пакетов с надписью «бах-ча». Возвратившись в Москву и вручая царю дорогие ханские дары, послы с опаской передали и пакеты с сушеными листьями, ссылаясь на утверждение монголов об их целебной силе. Лекарь испробовал отвар на больном придворном, который подтвердил, что ему стало лучше. Вот и стали лечить этим питьём царя и его приближённых. А потом чай настолько пришёлся по вкусу, что его пристрастились пить в царских хоромах и богатых домах каждый день.

1. **Химический состав чая**

Первые исследования химического состава чая начались еще 200 лет назад, но до настоящего времени нельзя с полной уверенностью сказать, что он полностью известен.

Даже изученные компоненты говорят о пользе напитка:

1. Дубильные вещества, составляющие от 15 до 30 процентов, придают напитку вяжущий вкус.

2. Витамин Р, который не вырабатывается организмом, необходим для здоровья человека.

3. Катехины укрепляют стенки сосудов и способны снимать признаки лучевой болезни.

4. Калорийность напитка не большая. В стандартной кружке содержится не более 5 калорий.

5. Фолиевая кислота необходима для укрепления костей, улучшению памяти. 6. Белки, жиры и углеводы полностью отсутствуют.

7. Кофеин бодрит и наполняет энергией.

8. В состав чая входят такие микроэлементы, как: магний и цинк, железо и натрий, калий и фтор, медь и йод.

3**. Разновидности чая**

**Зеленый чай.** Зеленый чай получают из вечнозеленого растения. Зеленый чай производят на заводах в Китае, а выращивают в Японии, Китае, Малайзии и Индонезии.. Данный напиток улучшает обмен веществ, укрепляет ногти и волосы.

**Белый чай.** Среди любителей чая белые сорта вызывают особенное уважение. Это наиболее изысканные и дорогие сорта чая, и неспроста, ведь белый чай очень полезен и обладает поистине целебными свойствами. Заваривается белый чай обязательно мягкой и не слишком горячей водой (50-80 С). В Китае за белым чаем еще в начале нашей эры закрепилась слава эликсира бессмертия.

**Желтый чай или Хельба.** Желтый чай – своеобразная визитная карточка Египта. Об этом знает каждый турист. Он готовится из растения семейства бобовых. Для приготовления чая семена заранее просушивают, обжаривают и перемалывают. Одну чайную ложку перемолотых семян заливают стаканом воды и кипятят на медленном огне 7-8 минут. После чего разливают по чашкам. Желтый чай – один из самых редких чаев.

**Красный чай.**  Этот сорт напитка очень распространен в Китае, где сбор урожая производится круглый год. Он является отличной заменой кофеина, так как за счет входящих в состав аминокислот и микроэлементов положительно влияет на организм и при этом придает бодрость.

**Черный чай.**  Черный чай более остальных распространен во всем мире и выпускается во всех возможных формах. Ему присущ цветочный или медовый аромат и терпкий вкус без горечи.

**Улун.** Он обладает невероятным вкусом и полезными для организма свойствами. Он благотворно влияет на обмен веществ, способствует процессу нормализации веса и кровяного давления, улучшает состояние кожи.

**Фруктовый чай.** В последнее время в продаже появилось много чаев, в которые включены кусочки сухофруктов. Сочетание из кусочков фруктов, различных ягод, и тщательно подобранными оттенками вкуса и аромата, представляет собой оригинальную смесь. Фруктовые коктейли так же, как и некоторые зелёные чаи с фруктами, прекрасно утоляют жажду, поэтому их потребление резко увеличивается при наступлении жаркого сезона.

1. **Влияние чая на организм**

С давних времён чай славился своими целебными свойствами. Недаром изначально его использовали исключительно в качестве лекарственного средства, позже – как ритуальный напиток, и лишь потом он вошёл в повседневное потребление. В древности люди называли чай снадобьем, избавляющим от десяти тысяч болезней. Лечебное действие чая подробно описывается во многих классических медицинских трактатах. Древние китайские мудрецы писали о том, что чай отгоняет сон, умиротворяет дух, проясняет зрение, снимает жар, очищает от яда и дарит долголетие. Поэтому не случайно первыми сторонниками употребления чая в Европе были именно врачи. Чай полезен для здоровья. Чудодейственный эликсир под названием «чай» восхваляли многие народы на протяжении веков. Чай – это богатейший природный комплекс, в котором содержится целый спектр витаминов, микроэлементов и несколько сотен других биологически активных веществ. Свойства чая:

1. Препятствует развитию сердечнососудистых заболеваний.
2. Снижает вероятность развития онкологических заболеваний.
3. Стимулирует процессы пищеварения и способствует похудению.
4. Замедляет старение организма.

 5. Оказывает на организм тонизирующее воздействие.

 6. Бодрит, поднимает настроение, повышает работоспособность и снимает

 усталость,

 7. Приводит к улучшению умственных способностей, внимания и

 памяти,

 8. Оказывает на организм комплексное оздоравливающее действие,

 укрепляет зубы и улучшает зрение.

1. **Анкетирование**

Среди ребят своего класса (23 ученика) я провела анкетирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Любите ли вы пить чай? | Сколько чашек чая вы выпиваете в день? | Как вы думаете полезно пить чай или вредно? |
| да | нет | 0-3 | 4 и более | полезно | вредно | Затрудняюсь ответить |
| 23 | 0 | 9 | 14 | 15 | 0 | 8 |

На основании социального опроса я выяснила, что чай любят пить почти все опрошенные. Многие из них выпивают до трех кружек чая в день, но большинство не знают о полезности чая. Рассказав им о разновидности и влиянии чая на организм, опрошенные пришли к выводу, что чай – это не простой напиток, а имеющий много полезных и лечебных свойств. Теперь они будут покупать чай тот, который им необходим.

1. **Результаты исследования**

В результате проведенного в данной работе исследования, изучения литературы и электронных источников я сделала такой вывод: гипотеза подтвердилась полностью, чай действительно воздействует на организм человека.

И завершу свою работу полезными советами:

* чай является питательным продуктом и утоляет голод,
* чай облегчает самочувствие во время жары,
* чай освежает и прогоняет сонливость,
* чай успокаивает, снимает стресс,
* чай способствует перевариванию жирной пищи,
* чай выводит из организма яды,
* чай снижает головные боли,
* чай продлевает жизнь.

**Если вам не безразлично ваше здоровье, то выбор за вами!**

1. **Список литературы**
	1. Большая книга чая.Переводчик: И. Васильева Редактор: А. Байжанова Правообладатель: Эксмо
	2. Ходоров, Ярцев: Чай - искусство, доступное всемАвтор: Ходоров Владимир, Ярцев Александр Редактор: Братушева А. Издательство: Эксмо, 2010 г.
	3. https://passionfortea.kharkov.ua/istoriya-anglijskogo-chaya-i-chaepitie-v-anglii/.
	4. [https://www.konditer-club.ru/articles/istorija\_chaja.htm](https://www.konditer-club.ru/articles/istorija_chaja.htm%205) .
	5. <https://zavarka.life/chajnaja-kultura/vidy-chaja.html>
	6. https://moychay.ru/articles/pravila\_upotrebleniya\_chaya\_protivopokazaniya