



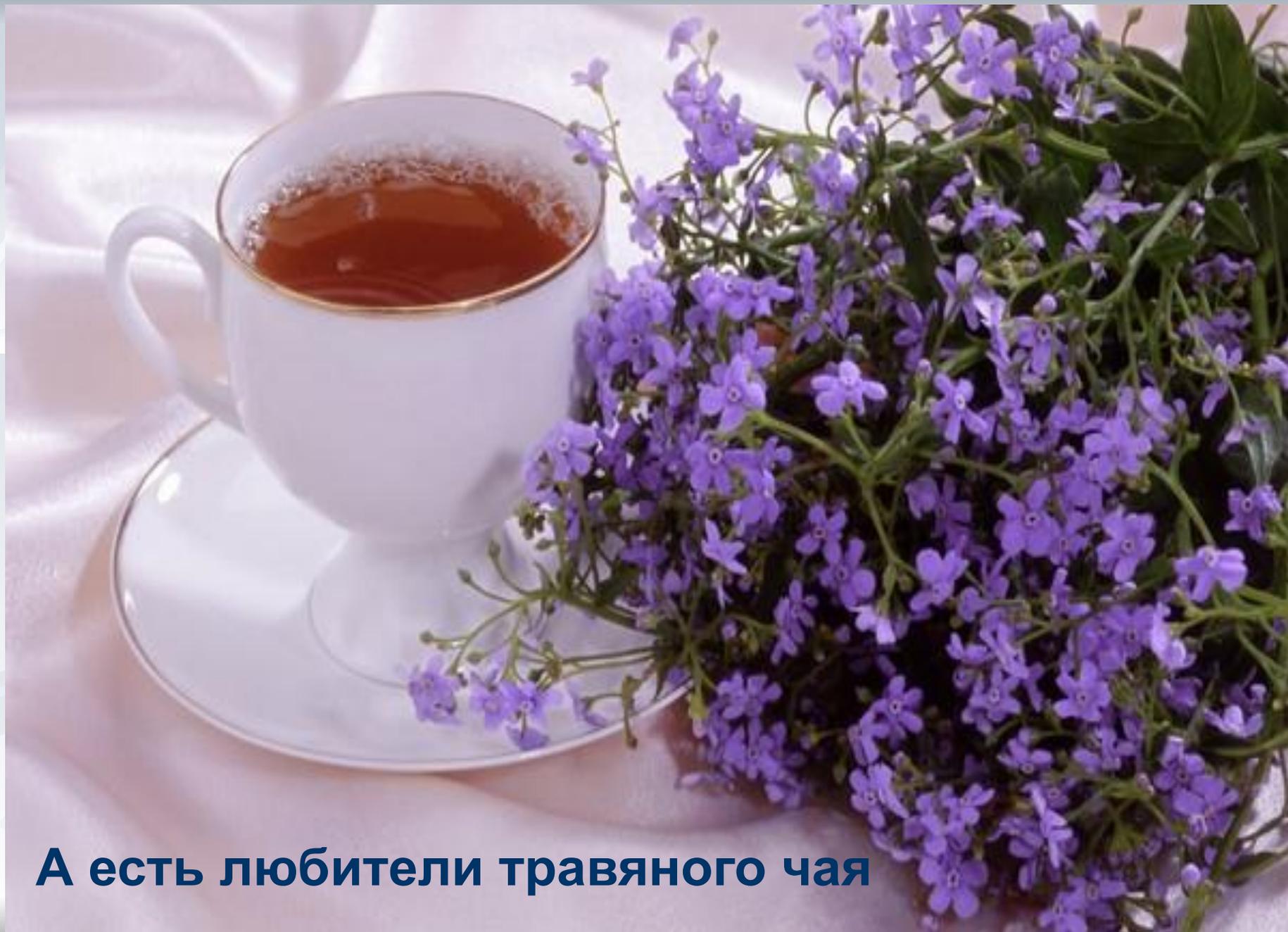
"Добрый доктор - чай"

Что может быть привычнее чая?



Кто-то предпочитает экзотический чай





А есть любители травяного чая

Родина чая - Китай





В Китае чай известен уже более 5000 лет

В Россию чай был завезен в 1638 году в качестве подарка Михаилу Федоровичу Романову



В городе Тула были изготовлены первые самовары

Чаепитие на Руси – признак хорошего тона



Чайный куст может жить и плодоносить до ста лет





Чай в переводе с китайского языка означает «молодой листочек»

Разновидности чая

Черный чай



Зеленый чай



Желтый чай



Красный чай



Белый чай



Мелколистовой чай



Среднелистовой чай



Крупнолистовой чай



Все чаи разделяются по странам производителям







Химический состав чая



- Чайный напиток богат витаминами В₁, В₂, С, РР, Р.
- В чае содержится больше кофеина чем в кофе. Но его действие на организм более легкое.

Чай - напиток здоровья и красоты

- Чай избавляет от головных болей и усталости.
- Чай отрезвляет и помогает избавиться от алкогольной зависимости.
- Чай является питательным продуктом и утоляет голод (в особенности - с различными ароматическими и лечебными добавками)
- Чай облегчает самочувствие во время жары.
- Чай освежает и бодрит.
- Чай успокаивает, снимает стресс, гонит прочь тревоги, избавляет от нервозности и повышенной возбудимости.
- Чай способствует перевариванию жирной пищи.
- Чай выводит из организма яды, шлаки и токсины.
- Чай продлевает жизнь.
- Чай повышает интеллект и формирует самосознание.
- Снижает риск возникновения ракового заболевания.



**Сомнений о пользе чая нет.
Но рацион питания должен быть разнообразным. Есть
поговорка – «Все хорошее в меру!»**



Приятного чаепития!

