

Чай, история чая



Цель:

Какова история возникновения энергетического напитка и его влияния на организм человека?

1. Рассмотреть химический состав чая и его влияние на организм человека.

2. Рассмотреть историю происхождения чая и способы выращивания.

Задачи:

3. Изучить классификацию и состав чая.

История происхождения

Чай – один из самых древнейший напитков, употребляемых человеком.

Появление чая овеяно легендами.

- 1. Первыми стали употреблять настой листьев пастухи на юге Китая, обратив внимание на животных, которые щиплют листочки с кустов и делаются бодрее.**
- 2. В Китае в 2700 г. до н. э. в одной китайской рукописи упоминается о чае. В 1737 г. до н. э. китайский император кипятил воду в своём саду, вдруг с куста прямо в кипящую воду слетело несколько листьев. Он попробовал воду и пришёл в восторг от приятного вкуса и нежного запаха.**
- 3. Японская легенда гласит, что священник отрезал свои смыкающиеся веки и бросил их на землю. Там где упали его веки, выросли два чайных куста, листья которых были способны отогнать сон.**

Способы выращивания

Не знают болезней

Долговечен



Чтобы
чайный куст
давал
чайный
лист, ему
необходимо:

тепло

Выращивают
на высоких
склонах горы

влага

Химический состав чая:

Число входящих в состав веществ точно не установлено. Их уже обнаружено свыше 300.

Чай содержит растворимые
и не растворимые вещества:

1. Дубильные вещества

2. Алкалоиды

3. Пигменты

4. Углеводы

5. Аминокислоты

6. Ферменты



7. Белки

8. Крахмал

9. Эфирные масла

10. Минеральные вещества

11. Органические кислоты

12. Витамины (B1, B2, PP, B15, рутин.)

И МНОГИЕ ДРУГИЕ...

Влияние чая на организм человека

Чай может излечить
такие болезни, как:

Гипертония



Ревматизм

Конъюктивит

Ячмень

И многие другие...



Классификация чая в зависимости от стадий его переработки



● Чёрный чай



● Красный чай

● Жёлтый чай



● Зелёный чай

Классификация чая в зависимости от способов его упаковки

Кирпичный чай

Таблетированный чай

Плиточный чай



Быстрорастворимый чай

Сорта чая:

1. Грузинский чай
2. Азербайджанский чай
3. Индийский чай
4. Цейлонский чай
5. Китайский чай
6. Африканский чай
7. Турецкий чай

Национальные способы заварки чая:

РУССКИЙ

Английский

Туркменский

Японский

Латиноамериканский

Монгольский

Индийский

Узбекский

Китайский

Тибетский

Иранский

Благодаря своим свойствам, чай играет большую роль в жизни человека. В чай входят все компоненты, которые необходимы и полезны нам. Чай это не просто приятный на вкус напиток - это древнейший энергетический напиток, придающий силы и энергию.















Есть такой русский
афоризм:

ЧАЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ
КАК ПОЦЕЛУЙ -
ГОРЯЧИЙ, КРЕТКИЙ,
СЛАДКИЙ.





**Всё о чае и
чай обо
всём.**

.

Цель работы:

Убедить людей в том, что настоящий чай обладает энергией, благотворно влияющей на организм человека.

Задачи:

- Познакомиться с историей возникновения чая;
- Выяснить состав чая;
- Исследовать как полезное, так и пагубное влияние чая на организм человека;

Гипотеза:

Я считаю, что при правильной технологии выращивания, сбора, хранения и приготовления чая, он полезен для здоровья.

«Приготовление чая — занятие не из обыденных, для этого потребен подходящий человек, который достоинством своим был бы равен достоинству чая. Такой человек должен обладать душой возвышенного отшельника, хранящего в себе красоту туманной дымки, горных ключей и могучих скал.»

(Лу Шушэн, XVI в.)



История возникновения чая.

Чай на Руси появился сравнительно недавно. Путешественник Кемфер, побывавший в Москве в начале XVII в., писал: “За обедом пили пиво и водку, а после обеда мед”. О чае в те времена и не слыхивали. В 1610 году голландские купцы привезли чай с далекого острова Ява, который называли божественной травой и советовали пить его по сорок – пятьдесят чашек в день.

Чай сравнительно быстро вошел в обиход знати и стал применяться как лекарство. В одной из летописей говорится, что “чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль, облегчает и освежает тело и поясняет восприимчивость”.



Состав чая.

Основные вещества, входящие в состав чая и поступающие в наш организм разделяются на шесть основных групп.

- алкалоиды
- дубильные вещества
- витамины
- эфирные масла
- аминокислоты
- пигменты



Сравнительная таблица содержания кофеина в чае.

Чай (100 мл)	Кол-во кофеина (мг)
Черный чай	40
Красный чай	30
Зеленый чай	20
Пуэр	10
Белый чай	5
Травяной чай	0
Фруктовый чай	0

Влияние чая на организм человека.

Чай стимулирует жизнедеятельность организма, усиливает работоспособность, бодрит, снимает усталость; чай повышает энергию человека и в этом смысле действует также как средство, утоляющее голод. Чай прекрасно помогает бороться с остеопорозом и другими заболеваниями костей.

Предположительно, за это стоит сказать спасибо полифенолам, веществам, которые в 25 раз более эффективно, чем витамин С, защищают генетический материал клетки от повреждения.

Кроме того, чай укрепляет стенки сосудов и стабилизируют артериальное давление, способствуют рассасыванию тромбов, укрепляет иммунитет, лечит некоторые виды аллергии и снижает риск заболевания раком.



Таблица изменения пульса при употреблении чая.

возраст	до	после
подростковый	72	74
юношеский	68	70
зрелый	78	80

Чай Пу Эр.

Чай Пу Эр (пуэр), наверное, самый модный чай последнего времени. Вокруг него крутится множество самых невероятных слухов, легенд и историй.

- оригинален по вкусу;
- необычная технология производства
- со временем становится лучше;
- проходит определенные процессы ферментации;
- пахнет сухофруктами и черноземом.



Чайная пыль.

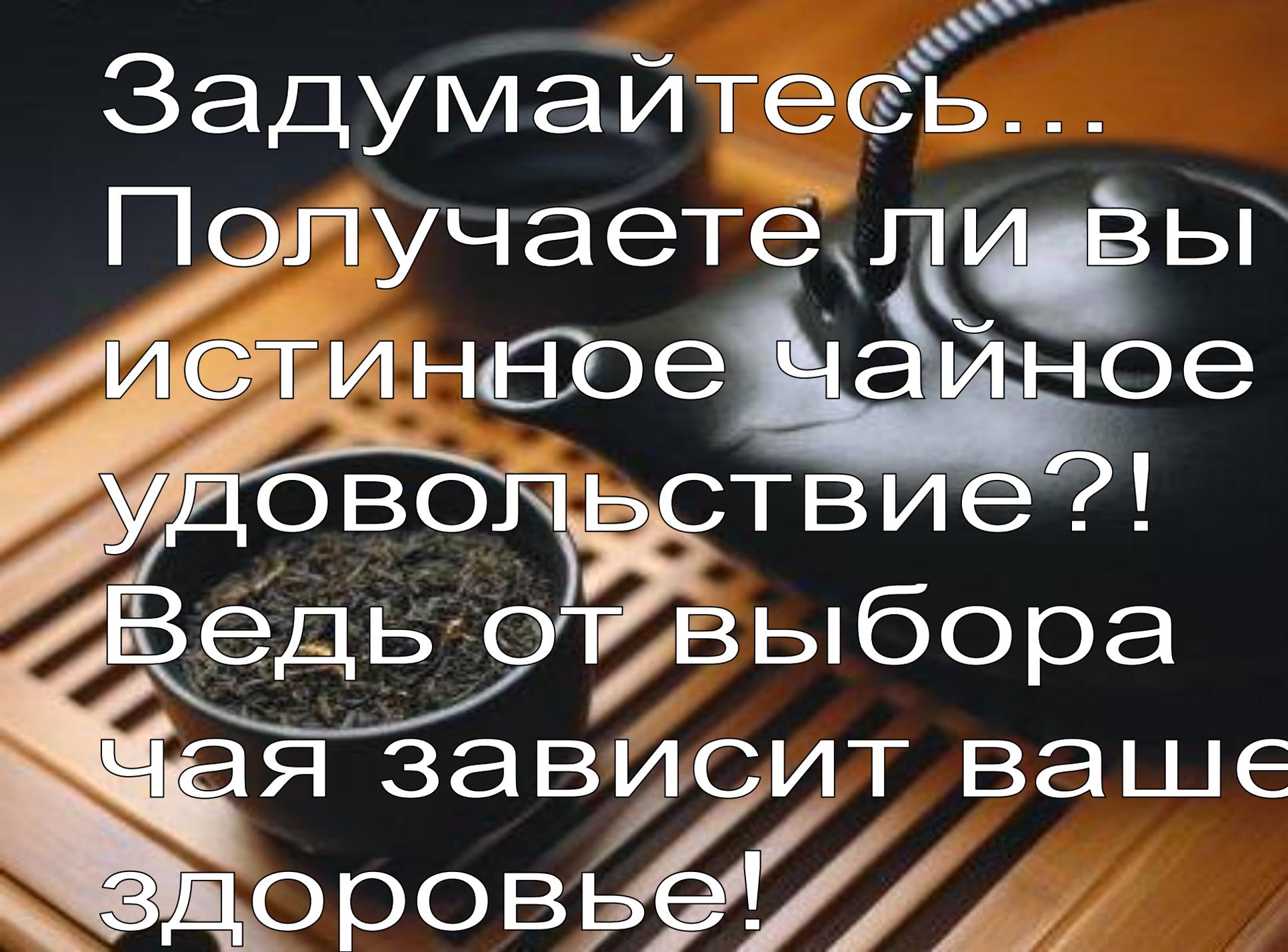


Для изготовления чая в пакетиках используются отходы производства листового чая - чайная пыль. При обжарке чайных листьев обсыпаются самые пережаренные кусочки, в которых полезных веществ практически нет. Такая пыль не дает при заварке насыщенного цвета, поэтому производители зачастую добавляют в пакетные чаи красители. Вдобавок неприятный привкус бумаги и клея перебивается добавкой ароматизаторов. Всё это влияет на защитную функцию и обменные процессы в организме. А красители могут стать причиной аллергии и в некоторых случаях подтолкнуть организм к заболеванию раком.

«Вредные пакетики».

Употребление привычного для нас чая в пакетиках может привести к заболеваниям десен и костей. Также было выяснено, что пакетированный чай, по сравнению с развесным содержит в себе большое количество фторидов, избыток которых приводит к флюорозу. При этой болезни зубы покрываются пятнами или на эмали возникают какие-либо другие дефекты. В самых же крайних случаях это заболевание способно поражать кости скелета.





Задумайтесь...

Получаете ли вы

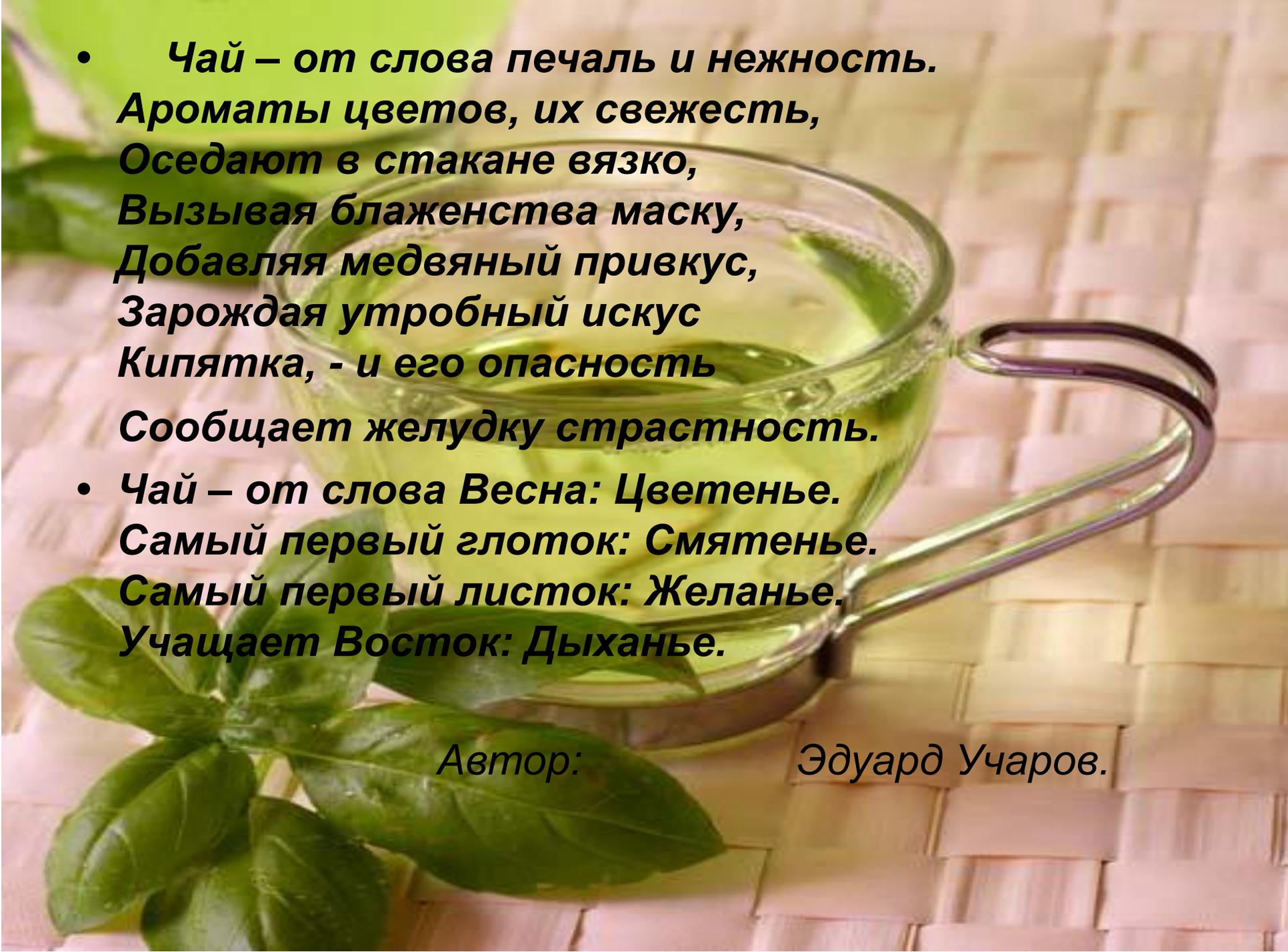
истинное чайное

удовольствие?!

Ведь от выбора

чая зависит ваше

здоровье!

- 
- A glass cup filled with green tea sits on a light-colored woven placemat. Fresh basil leaves are scattered around the cup, some in the foreground and some behind it. The background is softly blurred, showing more of the placemat and some greenery.
- **Чай – от слова печаль и нежность.
Ароматы цветов, их свежесть,
Оседают в стакане вязко,
Вызывая блаженства маску,
Добавляя медвяный привкус,
Зарождая утробный искус
Кипятка, - и его опасность
Сообщает желудку страстность.**
 - **Чай – от слова Весна: Цветенье.
Самый первый глоток: Смятенье.
Самый первый листок: Желанье.
Учащает Восток: Дыханье.**

Автор:

Эдуард Учаров.

Результаты нашей работы.

Мы выяснили состав чая, его свойства и воздействие на организм человека.

Действительно, настоящий рассыпчатый чай благотворно влияет на наше здоровье, а пакетированный – только вредит нашему организму.



Спасибо за внимание!

corbis

ДУШИСТЫЙ ЛЬЕТСЯ ЧАЙ.



Эрзин– 2014 год

Методический паспорт.

Тема :

Тип проекта :

Форма работы :

Время работы :

Цель :

Задачи :

Планируемый
результат :

История возникновения чая



Чайный куст- вечнозеленый кустарник или дерево, высотой от 1 метра до 10 метров. Листья эллиптические, кожистые, с зубчатыми краями, молодые листья покрыты серебристым пушком. Цветки белые или розовые, душистые. Цветет в августе-сентябре. Плод- коробочка. Созревает в октябре-декабре. Из листьев готовят напиток. В качестве лекарственного сырья используют листья и ветви.

Круглый год у чайных кустов хлопочут люди :мотыжат землю, удобряют ее, пропалывают сорняки, подрезают кусты, окружают плантации ветрозащитными полосами, дренажными канавами. Но основная работа—сбор листа. Он длится семь месяцев : с апреля по октябрь. С чайных кустов срывают верхушки молодых побегов с двумя- тремя листочками. Сборщицы с корзинами обходят куст за кустом, дорожа каждой минутой : ведь чайный лист, хороший сегодня, завтра будет уже негодным Из 100 кг зеленых листьев выходит 25 кг чая.



Виды чая :



**Чай черный
листовой .**



Чай зеленый листовой



**Черный ароматизированный
листовой чай**



Фруктовый чай



**Зеленый ароматизированный
листовой чай.**

Заваривание чая

Чтобы получить от чая истинное удовольствие и максимальную пользу , нужно его правильно хранить, готовить и пить. При длительном хранении чая эфирные масла улетучиваются, и он теряет аромат. Чай легко впитывает влагу и восприимчив к различным запахам. Поэтому его следует хранить в фарфоровой , фаянсовой или стеклянной посуде с плотно закрытой крышкой.

Заваривают чай только в фарфоровом и фаянсовом чайнике, предварительно обдав его кипятком. Всыпав заварку, налить кипятка и накрыть чайник полотенцем или салфеткой, чтобы были закрыты крышка и носик чайника для сохранения аромата. Куклой- грелкой накрывать нельзя : чай должен преть, иначе он будет пахнуть веником. Кто-то наливает кипятка на $\frac{1}{3}$, на $\frac{1}{2}$, на $\frac{2}{3}$, кто-то сразу доверху, оставив незаполненными 1-1,5 см до крышки (место для образования пены).

Настаивают черный чай 5 минут, а зеленый- 8 минут. Для заварки вода должна быть чистая, мягкая. Идеальным источником воды для чая являются родники, ручьи, горные реки.

Необходимые условия для того, чтобы чай получился хорошим:

- 1.Хороший чай и качественная вода.
- 2.Удобная посуда, не содержащая посторонних запахов.
- 3.Вода «белый ключ» .
- 4.Прогретый заварочный чайничек .
- 5.Правильная температура воды.
- 6.Важно не передержать чай.

Ценности чая

Чай содержит витамины Р, С, А, В1, В2.

Провитамин А полезен для зрения;

В –делает кожу эластичной и красивой, этот витамин полезен также при лечении некоторых болезней почек;

Р- улучшает кровообращение в мельчайших сосудах, поэтому чаем промывают воспаленные глаза;

С- резко усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует ее накоплению и задержанию в организме;

Чай- утоляет голод и на длительное время сохраняет работоспособность.

Чай- благотворно влияет на пищеварительный тракт, на почки, стимулирует деятельность почек;

Чай- усиливает процесс питания кислородом сосудов мозга, расширяет их, облегчает дыхание, очищает организм от токсинов;

Чай- улучшает общее расположение духа, люди делаются более миролюбивыми;

Чай- увеличивает способность мозга перерабатывать полученные впечатления и располагает к более углубленному мышлению;

Чай- содержит витамин К, который способствует образованию в печени протромбина, необходимого для поддержания нормальной свертываемости крови.. Ученые насчитали в чае около 300 веществ, полезных для нашего организма.

Чаепитие—это одна из форм общения. Его только нужно суметь организовать, чтобы оно было приятным и полезным дома, в школе или на работе, в гостях. Замечательна традиция семейных посиделок. Как прекрасно, если в доме появится еще один час, когда вся семья соберется вместе, чашка чая располагает к неспешной, душевной беседе. Трудно найти, наверное, человека, который бы отказался выпить чашечку, другую. Вкусный, ароматный, просто божественный напиток вошел в нашу жизнь навсегда.



Загадки

Бел, как снег, в чести у всех, в рот попал, там и пропал.

(Сахар)

Сверху- дыра, снизу- дыра , а посередине—огонь да вода.

(Самовар).

На голове пуговка , в носу решето, одна рука, да и та на спине. (Чайник).

Черненько, горяченько , а все любят. (Чай).

Чего во рту не удержишь? (Кипяток).

В лесу родился, в лесу вырос, в дом пришел— всех вокруг себя собрал. (Стол).

Пузатый , носатый на печи сопел. Потом вдруг нечаянно песню запел. (Чайник).

Пословицы, поговорки

Где чай пьют—там и нам приют.

За чаем не скучаем.

Пей чай, не вдавайся в печаль.

С чая лиха не бывает.

Выпьешь чайку— позабудешь тоску.

Самовар кипит— уходить не велит.

Чай не пьешь— какая сила?

С пирожком да чаем и мы не подкачаем.

Устал – пей чай, жарко— пей чай, хочешь согреться—пей чай.

Чай пить— приятно жить.

Викторина

1. Родина чая ? (Китай).
2. В какой стране сегодня меньше всего пьют чай? (В Индии).
3. Какой чай считается идеальным : с добавками или без ? (Истинный чай не должен иметь добавок).
4. В чем хранят чай ?(В старину—в стеклянных банках с закрытой крышкой).
5. Срок хранения чая ? (По стандарту 8 мес.).
6. Какая самая пригодная вода для заварки? (Вода кипящая белым ключом).
7. В какой посуде следует заваривать чай? (В фарфоровой или фаянсовой посуде).
8. Из каких растений можно заваривать чай? (Роза, липа, зверобой, смородиновый лист, лист малины, жасмин).
9. Чем можно заменить чай? (Черника, Иван-чай, Листья смородины, шиповник).
10. Кто открыл чай? (Овцы в Китае).
11. Чем полезен чай для человеческого организма ? (Восстанавливает силы, успокаивает сердце, снижает давление, предохраняет от простуды)