

Все о чае

В

О

К

А

К

1. История чая, этого древнейшего из известных человечеству напитка, насчитывает около пяти тысячелетий.

2. Цвета чая. В цветовой классификации самым ценным считается белый чай; самым гармоничным — зеленый чай; самым насыщенным — красный чай.

3. Зеленый чай. В состав зеленого чая входит около 300 веществ. Химическая природа некоторых из них до сих пор не расшифрована. Зеленый чай содержит катехинов (биологически активных веществ, обладающих антиоксидантным действием) в 6 раз больше, чем черный! Содержание калия, меди, цинка, фтора, йода, витаминов С, К и группы В в нем также выше, чем в ферментированном чае. Японские ученые, в течение 10-ти лет наблюдавшие за 9 тыс. человек, пришли к выводу: выпивающие в день по 9-10 чашек зеленого чая живут на 5-7 лет дольше тех, кто предпочитает другие напитки.

4. Черный и зеленый чай — это не разные растения, а одни и те же листья чайного куста. Отличие цвета и вкуса обусловлено тем, насколько долго чайные листья окисляются на воздухе перед сушкой. У зеленого чая листья вообще не окисляются, либо окисляются очень мало, а вот черный чай ферментируется от двух недель до месяца.

5. От чая можно опьянеть. “Чайное опьянение” может быть вызвано крепким чаем в больших количествах или неправильно приготовленным чаем. Оно также вредно для человеческого организма, как и сильное алкогольное опьянение.

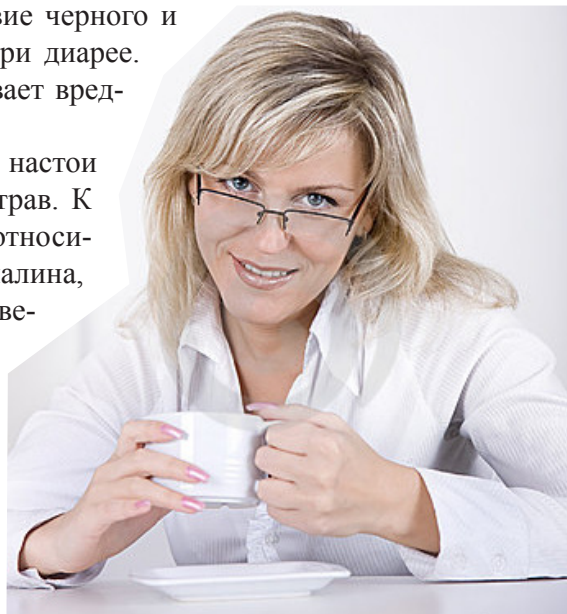
6. С 1690 по 1790 год импорт чая в Англию увеличился с 10 тысяч до 4 миллионов килограммов.

7. В листьях чая содержится более 130 разнообразных полезных веществ. Среди них встречаются стимуляторы жизненного тонуса, такие как кофеин, теобромин и другие. Их присутствие способно оказывать возбуждающее действие на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. В результате — улучшается кровообращение в сосудах головного мозга, стимулируется деятельность сердечной мышцы и приток к ней крови по коронарным сосудам.

8. Антисептическое действие черного и зеленого чая используется при диарее. Крепко заваренный чай убивает вредную микрофлору кишечника.

9. Чаем на Руси называли настои или заварки лесных ягод и трав. К самым распространенным относились шиповник, земляника, малина, ежевика, костяника, липа, зверобой.

10. Чай полезен для зубов. В нем содержатся флавоноиды и фтор, которые предотвращают кариес.



Факты о правильном питании

У нас у всех есть свои заблуждения относительно правильного, здорового питания. Развеем некоторые из них мы и постараемся.

1. Сколько порций овощей и фруктов надо съедать в день: две, четыре, пять?

Специалисты по сбалансированному питанию рекомендуют 5 порций овощей и фруктов в день. Порция - это один фрукт, один стакан фруктового сока или тарелка овощей. Они не только ограждают нас от поступления в организм лишних калорий и жиров, но и поставляют важные витамины и минералы.

2. Какой цвет тарелки автоматически подавляет голод: синий, красный, желтый?

Синяя посуда успокаивает и снижает кровяное давление. От этого мы едим медленнее и скорее насыщаемся. А вот желтые и красные тарелки, напротив, возбуждают аппетит.

3. Что насыщает больше: целое яблоко, яблочное пюре или яблочный сок?

Одно яблоко насыщает больше, чем пюре из того же самого яблока. Еще меньше утоляет голод яблочный сок. В цельном яблоке, в отличие от сока, присутствует клетчатка.

4. В каком шоколаде меньше калорий: молочном, горьком, диабетическом?

Диабетический шоколад содержит сахарозаменители, но при этом имеет столько же калорий, сколько и молочный шоколад. Лучше есть горький шоколад с высоким содержанием какао.

5. Какой прием пищи самый важный: завтрак, обед или ужин?

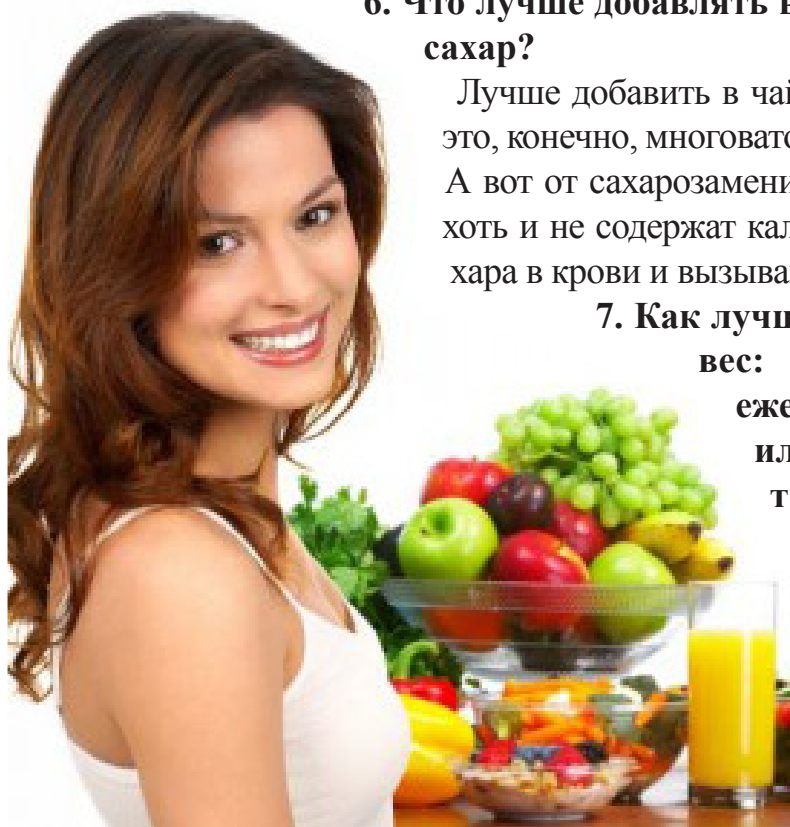
Самое важное – это завтрак, он запускает процесс обмена веществ и защищает от атак голода. Если вы не завтракаете, это верный способ набрать вес.

6. Что лучше добавлять в чай: подсластитель, мед или сахар?

Лучше добавить в чай мед. Он содержит 80% сахара: это, конечно, много, но лучше сахара в чистом виде. А вот от сахарозаменителей вообще откажитесь – они хоть и не содержат калорий, но повышают уровень сахара в крови и вызывают приступы голода.

7. Как лучше всего контролировать свой вес: ежедневным взвешиванием, еженедельным взвешиванием или измерением объема живота?

Цифры, которые мы видим на весах, – это второстепенно. Для здоровья немного важнее объем талии. Если объем превышает 85 см у женщин и 94 у мужчин, это может быть опасно для здоровья.



8. В каких продуктах много жирных кислот Омега-3: сыре, сельди или мясе?

В сельди и лососе содержится большая порция полезных ненасыщенных жирных кислот Омега-3. А в сыре и мясе – напротив, много насыщенных жирных кислот, потребление которых необходимо сократить.

9. В какой заправке для салата меньше всего жира: в майонезной, сливочной или йогуртовой?

Майонезные и сливочные соусы – это зло для здоровья. А вот йогуртовый соус – хороший вариант. Просто смешайте 2 ст. ложки натурального йогурта с травами и приправами, добавьте чуть-чуть лимонного сока.

10. В каком продукте больше витамина С: в болгарском перце, лимоне или апельсине?

В болгарском перце в 3 раза больше витамина С, чем в лимоне или апельсине.

11. В каких мясных изделиях меньше всего жира: салями, чайной колбасе или ветчине?

Из колбас полезнее есть ветчину и грудинку в очень тонкой нарезке, удаляя жирные края.

12. Сколько надо бегать, чтобы сжечь калории от 100 г картофеля фри?

30 минут пробежки сжигают около 300 ккал – столько содержится в 100 г картофеля фри.

P.S. Будьте здоровы! Питайтесь правильно!

<http://getway.info>



Для того, чтобы использовать полезные свойства продуктов питания, важно их знать! Предлагаем вашему вниманию интересные факты об обычных, таких знакомых нам продуктах питания.

Тыква. В тыкве каротина (провитамина А), улучшающего зрение и рост, больше, чем в моркови!

Отказ от мяса и молока. Если соблюдающий диету человек отказывается от мяса и молока, ему может не хватать рибофлавина, одного из витаминов группы В, способствующих высвобождению энергии.

Источники кальция. Чтобы обеспечить потребность организма в кальции, употребляйте молочные продукты с низким содержанием жиров, овощи с зелеными листьями и обогащенные кальцием изделия из дробленого зерна. Относительно хорошими источниками кальция являются лососина, семга с костями, сардины, листовая капуста.

Овсянка. По последним научным данным, овсянка в комплексе с витамином Е снижает вредное действие животных жиров на сердце и сосуды. Самое полезное в овсянке — клетчатка. Она улучшает обмен веществ, выводит токсины, избыток сахара и холестерина.

Творог. Медики называют творог пищей, не знающей запретов: он одинаково хорош и детям, и старикам, и спортсменам, и тем, кто из всех видов фитнеса предпочитает потягивание на диване. Кальций — не единственное достоинство творога. Этот продукт ценен благодаря полному набору незаменимых аминокислот — от глутамина до метионина.

Макароны. Блюдо, приготовленное из 100 г макарон, на 30 % удовлетворяет суточную потребность в белках, углеводах и витаминах группы В. На изготовление разноцветных макарон идут натуральные красители: экстракт шпината, моркови, свеклы, чернила осьминогов.

Гречневая каша. Важное сырье для получения рутина. Это вещество используется для изготовления лекарств, улучшающих состояние кровеносных сосудов. Гречка — каша № 1, если рассматривать ее с точки зрения витаминов (В1, Р, В2), минералов (кальция, железа, фосфора, йода), органических кислот (лимонной, яблочной) и аминокислот (триптофана и лизина), отличающихся высокой биоактивностью.

Шоколад. Главная «достопримечательность» шоколада — флавоноиды — вещества, обладающие способностью предотвращать сгущение крови и разрушать тромбы. Это дает нам право называть шоколад «самой вкусной витаминкой» для сердца! 0,4 % теобромона — содержащаяся в шоколаде безопасная доза алкалоида, тонизирующего нервную и сердечнососудистую системы. Это же вещество эффективно и при кашле.

Шиповник. Витамина С в плодах шиповника в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Напиток из плода шиповника — лучшее средство не только для профилактики простуды, но восстанавливает работоспособность и тормозит развитие атеросклероза.

Ешьте на здоровье!



27.10.2011

ВО КАК

Над выпуском
работали:

Анна Цыбульская

Анастасия Семёнова

<http://www.kariera.by>