

# "Чай - наш любимый напиток"



Работу выполнили:  
Петрова Таня и  
Варкентин Анжела

**Цель:**

**На основе изучения литературы  
выяснить целебные свойства чая**



## Гипотеза:

**Мы предполагаем, что чай полезный и целебный для здоровья напитков**



## Задачи:



1. Подобрать и изучить литературу по чаю
2. Найти в литературе сведения о целебных свойствах чая
3. Провести беседу с одноклассниками о чае



## Чай полезный и ... вредный

Чай один из самых распространённых в России напитков. Он хорошо снимает утомление и головную боль, повышает умственную и физическую активность, стимулирует работу головного мозга, сердца, дыхания. Чайное растение синтезирует в больших количествах катехины (чайный танин), обладающие Р - витаминной активностью, а также витамины — аскорбиновую кислоту, тиамин, рибофлавин, никотиновую, пантотеновую и фолиевую кислоты, каротиноиды. Чай являясь богатым источником минеральных веществ. Биологически ценные вещества чая, образуя единый комплекс, благоприятно воздействуют на организм человека. Чай хорошо адсорбирует вредные вещества (тяжелые металлы, радионуклиды) и выводит их из организма. Биологические ценные вещества чая оказывают антиокислительное действие на жировой и холестеринновый обмен. Чай — хороший терморегулятор тела — в холодную погоду хорошо согревает, а в жаркую — охлаждает.

- *Благодаря разнообразию содержащихся в чае веществ этот напиток хорошо действует на пищеварение и нервную систему, облегчает деятельность сердца и сосудистой системы, понижает кровяное давление и повышает жизненную энергию человека.*
- *Но все, что мы сказали о полезных свойствах чая, справедливо только в тех случаях, когда приготовление его основано на знании сортов и типов чая и их действия. Иначе возможно отрицательное и даже противоположное действие напитка. Высокая концентрация настоя может вызвать состояние повышенной возбужденности, бессонницу, если его выпить непосредственно перед сном. Сверхвысокая концентрация чая может вызвать быстрый и глубокий сон. Основательно подпортить здоровье можно так называемым чифирем, который готовят путем длительного кипячения и выпаривания сухого чая. Чифирь ничего общего не имеет с чайным напитком, хотя его и готовят из сухого чая.*
- *Сколько же пить чаю? Может быть, вспомнить древнюю мудрость: "Одна чашка – удовольствие, две – утоление жажды, а три пьют только ослы"?*

## ЗАГАДКИ

В брюхе - баня, В носу - решето,  
На голове - пупок. Всего одна рука  
И та - на спине.

(Чайник)

Бел, как снег, В чести у всех.  
В рот попал - Там и пропал

(Сахар)

Сверху дыра, снизу дыра,  
А по середине - огонь и вода.

(Самовар)

Ножек четыре, шляпок одна.  
Нужен, коль станет  
Чаявничать вся семья

(Стол)

Маленькое, сдобное колесо съедобное.  
Я одна тебя не съем, разделю ребятам всем.

(Бублик)

Цветом желт и ароматен, В чай кладут и чай приятен,  
Только очень кислый он, А зовут его ...

(Лимон)

Крепкий, терпкий, ароматный.  
Есть и вкладыш там занятный!

(Чай «Лисма»)





## ***Пословицы и поговорки***

**Русские народные**

**Чай пить – долго жить.**

**Чай пить – не дрова рубить.**

**Выпей чайку – забудешь тоску.**

**Чай не хмельное – не разберет.**

**С чая лиха не бывает!**

**Чаем на Руси никто не подавился!**

**Чай у нас китайский, сахарок хозяйский.**

**Чай крепче, если он с добрым другом разделен.**

**У самовара я и моя Маша.**

**За чаем не скучаем – по шесть чашек выпиваем.**

**Приходите к чаю – пирогами угощаю.**

**Чай не пьёшь – какая сила? Чай попьёшь – другое дело.**

**Самовар кипит – уходить не велит!**

**Приходите, самоварчик поставим, а уйдёте - чайку попьём.**

**Рыбак душу не морит: рыбы нет, так чай варит.**

**С самоваром-буяном чай важнее, беседа веселее.**

**В жидком чае всю родню видать.**



- Мы узнали, что чай полезный и целебный для здоровья напитков при условии если брать качественные сорта продукта и правильно их заваривать, а так же использовать в необходимом количестве.

**Приходите к чаю - пирогами угощаю !**

