# Чай: выбираем лучший

Чай – один из самых популярных напитков во всем мире. Пожалуй, чаще чем чай, люди пьют только воду. Это пищевой продукт, изготовленный из листьев растения camellia sinensis, и не содержащий других пищевых компонентов.

**Интересный факт:** в зависимости от степени ферментации чайных листьев принято выделять шесть основных видов чая: черный, зеленый, пуэр, белый, улун и желтый.

На что обратить внимание при выборе чая?

* Упаковка чая должна быть целой, не деформированной и изготовленной из материалов, разрешённых для контакта с пищевыми продуктами.
* На маркировке должны быть указаны следующие сведения: наименование продукта, состав, наименование и адрес изготовителя, дата упаковки (месяц и год), масса нетто, сведения о подтверждении соответствия, знак обращения на рынке, условия хранения, срок годности или дата окончания срока годности, способ приготовления.
* Сухие чайные листья качественного продукта- практически одинакового оттенка, размера, плотности и скрученности. Поломанных листьев, стеблей, посторонних включений и чайной крошки быть не должно.
* Настой напитка, приготовленного из качественного сырья, обладает высокой прозрачностью, ярким тёмным, однородным цветом, нежным ароматом и терпким вкусом. Запахи гари, плесени и сырости- признаки некачественного чая.

**Важно знать:** чай дольше сохраняет свои вкусовые качества при хранении в тёмном, сухом, прохладном месте.

Высокая биологическая и пищевая ценность чая обусловлена присутствием в нём ряда биологически активных веществ, к важнейшим из которых относятся: катехины, кофеин, L-теанин, танины, теафлавины. Комплексное воздействие этих, и некоторых других компонентов позволяют чаю проявлять антиоксидантную, противовоспалительную, антимикробную, антиканцерогенную, антигипертензивную, нейрозащитную и термогенную активность. Максимально сохранить вкусовые и биологически активные вещества чая, позволит правильное приготовление настоя, которое отличается в зависимости от вида чая.

Ферментированные виды чая (черный, пуэр, улун) лучше заваривать водой, температурой около 90 градусов. Для зеленого и белого чая температура воды не должна быть выше 75–80 градусов.

**Важно знать:** если использовать для заваривания кипящую воду, есть риск получить излишне горький напиток с низкими вкусовыми качествами.

Приготовить крепкую заварку «впрок» и несколько дней использовать ее, разбавляя кипятком, не лучший способ употребления чая. Приготовленный таким способом напиток, не только лишается аромата и антиоксидантных свойств, но и становится питательной средой для потенциально болезнетворных бактерий. Максимально вкусным и полезным будет только свежеприготовленный чай.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)

*Статью подготовила по материалам информационной платформы Роспотребнадзора Екатерина Ягупова.*