**[Полезный чай для пожилых людей](https://dom-prestarelyh.kharkov.ua/poleznaya-informatsiya/246-poleznyj-chaj-dlya-pozhilykh-lyudej)**



Чем прохладнее вечера, тем больше люди стремятся к горячим напиткам.

Кофе, горячий шоколад и чай часто сопровождают нас в осенние дни, особенно чай — очень популярный согревающий напиток, без которого вряд ли кто-нибудь сможет представить свой день. Какой чай выбрать, чтобы пить полезно для здоровья пожилого человека?

Стоит узнать больше об одном из самых популярных напитков в мире, которым ежедневно наслаждаются миллионы людей. Многие люди пьют только черный чай всю свою жизнь, избегая других видов чая. Стоит открыть для себя богатство чайного мира, которое удивит многих требовательных гурманов.

Чтобы получить отличный вкус чая, а также сохранить все его полезные свойства, необходимо не забывать заваривать чай в нужное время и заваривать его водой нужной температуры. Давайте подробнее рассмотрим типы чаев, их свойства и способ заваривания.

**Черный чай**

В нашей стране самое популярное, его пьют отдельно, но и с едой. Черный чай обязан своим названием темному цвету ферментированных чайных листьев, из которых он приготовлен. Темно-оранжевый или красный настой обладает стимулирующим эффектом благодаря содержанию теина — чай успешно может заменить утренний кофе. Пить черный чай полезно для сердечно-сосудистой системы и кровеносных сосудов. Черный чай следует заваривать в свежей кипяченой воде при температуре ровно 100 С и не более пяти минут, предпочтительно около 3-4 минут. Если чай заваривается дольше, он приобретет характерную горечь, но также потеряет свои полезные свойства. Чаще всего черный чай можно найти в пакетиках, но это также происходит в форме листьев. Обычно лучше пить свежезаваренный чай без сахара.

**Зеленый чай**

Он пользуется все большей популярностью в течение многих лет, и все больше и больше людей обнаруживают его полезные эффекты. Зеленый чай это свежесобранные, высушенные чайные листья — конечно же зеленый также цвет настоя. Этот вид чая обладает антиоксидантными и антибактериальными свойствами, оказывает положительное влияние на сердце и психическое состояние. Это также рекомендуется для людей, которые хотят позаботиться о своей фигуре, потому что это ускоряет обмен веществ, и поддерживает процесс потери веса. Однако, чтобы сохранить эти полезные свойства, крайне важно правильно заваривать чай. К сожалению, вы не можете стандартизировать способ его приготовления, потому что он отличается не только формой чая, но и его индивидуальными разновидностями.

При покупке зеленого чая необходимо спросить продавца, как его заваривать, или строго придерживаться рецепта, приведенного на упаковке. Обычно указанная температура составляет около 80 C, но это не всегда так. Полезно знать, что листья зеленого чая можно заваривать до трех раз, и чай все равно сохранит свои свойства — до тех пор, пока его заваривают в соответствии с указаниями. Зеленый чай вряд ли можно заправить, но его также можно подавать холодным, даже ледяным. В таком виде он отлично утолит жажду в жаркие дни, при желании можно добавить несколько листьев свежей мяты или ломтики лимона в холодный чай.