



Зеленый чай изготавливают все из того же сырья, что и для черного чая, он сохраняет свой цвет как в сухом его виде, так и в настое. У зеленого чая нет специфического чайного запаха и вкуса. Данный напиток имеет зеленый цвет и золотистый оттенок, у него тонкий аромат сухого свежего сена, а также листа земляники и цитрусовых растений. Способов заварки множество, в одном же все ценители зеленого чая единогласны: не нужно подвергать выдержке чайный лист в кипятке дольше 15 минут.

Если вы не допили зеленый чай, нельзя греть его повторно, нельзя его и применять в качестве заварки, а вот использовать в качестве прохладительного напитка будет весьма кстати, ведь зеленый чай отлично освежает в самую жаркую погоду, восстанавливая равновесие электролитов в клетках крови. Если охлажденный чай слишком сильно настоялся, став неприятным и горьким на вкус, следует разбавить его в половинной пропорции минеральной холодной водой, можно даже газированной, пить такой чай очень вкусно с лимоном.

Важно, что не рекомендуется использовать чай в пакетиках. Помните, что для изготовления пакетированного чая производители зачастую не фильтруют чайную пыль с отходами для большего объема. Это совсем не настоящий чайный лист. Самым лучшим зеленым чаем является развесной, когда вы лично его осмотрите, понюхав прямо у прилавка магазина. Каждый лист должен быть целым, не пересушенным, умеренно скученным, одинаково измельченным и вкусно пахнуть. И на работе будет проще положить щепотку истинного качественного зеленого чая в чашку, настоять его, сверху накрыв чашку сложенным вдвое бумажным листком, и выпить. Если вы не любите плавающие в чае мелкие листочки - прикупите заварное ситечко.

В процессе заваривания в зеленом чае останется намного больше полезных минеральных веществ, нежели в черном чае, в частности цинка, который весьма полезен женщинам. Тем не менее, у зеленого чая есть и свои отрицательные качества. К примеру, большое содержание пуринов, способствующих образованию в организме ядовитой мочевины. Большое количество пуринов провоцирует нарушение обмена веществ, сама мочевина задерживается в организме, плохо выходя из него. Из солей мочевины могут образоваться игольчатые кристаллы, вызывающие подагру. Те, у кого имеются в анамнезе хронические болезни вроде артрита и ревматизма, гораздо лучше начинают чувствовать себя после того, как совсем прекращают употреблять чай и кофе. Признанной безопасной дозой любого напитка, содержащего кофеин, будь то черный или зеленый чай - не более 500 миллилитров в сутки.