

ხშირად დასმული კითხვები ჩაის შესახებ

შეიცავს თუ არა ჩაი კოფეინს?

Camellia sinensis მცენარისგან დამზადებული ყველა ჩაი შეიცავს კოფეინს, მიუხედავად ჩაის ტიპისა. მცენარეული ჩაი და ხილის ჩაი, რომლებიც სინამდვილეში ინფუზია, არ შეიცავს კოფეინს. კოფეინის რაოდენობა ჩაის მიხედვით იცვლება ჩაის ტიპის მიხედვით, ამიტომ ზოგიერთ მწვანე ჩაის შეიძლება ჰქონდეს მეტი და ზოგს ნაკლები. ჩაის კოფეინს თეინს უწოდებენ, თუმცა სინამდვილეში ეს იგივე ნაერთია.

შეიძლება თუ არა ჩაის გაცხელება?

ჩაი არასოდეს არ უნდა გააცხელოთ ხელმეორედ. თუ ჩაის მოამზადებთ და შემდეგ დაგავიწყდათ, უმჯობესია მაცივარში ჩადოთ ან ყინულის კუბი დაუმატოთ, რომ მთლიანად გაცივდეს. ამასთან, თუ თქვენი ჩაი რამდენიმე საათის განმავლობაში იდგა, უმჯობესია უბრალოდ გადაასხით ის და მოამზადოთ ახალი, განსაკუთრებით თუ ეს არის მწვანე ჩაი ან თეთრი ჩაი.

რამდენი სახეობის ნამდვილი ჩაი არსებობს?

ჩაის უამრავი სახეობა არსებობს. თითოეული მიეკუთვნება ჩაის ექვსი ძირითადი კატეგორიიდან ერთ-ერთს (თეთრი, ყვითელი, მწვანე, ულუნგი, შავი, ფერმენტირებული), რომელიც ასევე შეიცავს მრავალ ქვეკატეგორიას და თითოეული ქვეკატეგორია შეიცავს ასობით ტიპს, იმის მიხედვით, თუ სად არის მოყვანილი და როდის მოხდა მოსავლის აღება, წარმოების პროცესი, ფოთლების ხარისხი და ფორმა. სტანდარტების გარდა, რომელთა დაცვა აუცილებელია ცნობილი ტიპების წარმოების დროს, პლანტაციები ხშირად ქმნიან ახალი ჩაის ნარევების სახეობებს.

სად მზადდება ჩაი?

ჩაის აწარმოებენ მთელს მსოფლიოში. ჩაი, მცენარეული მასალების ან მცენარის *Camellia sinensis*– ის ჩაის სახით, პრაქტიკულად, ყველა კონტინენტზე გვხვდება.

კარგია თუ არა ჩაი ჯანმრთელობისთვის?

ჩაის წლების განმავლობაში მოიხმარდნენ და ის ყოველთვის მიიჩნეოდა ყველაზე უსაფრთხო სასმელად. ჩაი მსოფლიოში ყველაზე პოპულარული სასმელია მიმზიდველი არომატით, განსაკუთრებული გემოთი, ჯანმრთელობის ხელშემწყობი და ფარმაცევტული პოტენციალით. ჩაი ანტიოქსიდანტების უმდიდრესი წყაროა და შეიცავს პოლიფენოლებს (კონკრეტულად ეპიგალოკატეჟინის გალატს (EGCG),

კატექინებს, თეაფლავინებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს და ფლავონოიდებს), მათთვის ცნობილია, რომ მათ აქვთ ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი და კიბოს საწინააღმდეგო თვისებები.

რამდენი კალორია აქვს ერთ ჭიქა ჩაის?

ნებისმიერი ჩაი, რომელიც მიიღება რძისა და შაქრის გარეშე, შეიცავს ნულოვან კალორიას. ეს არის ყველაზე ჯანმრთელი სასმელი წყლის შემდეგ.

რა არის შერეული ჩაი?

შერეული ჩაი ნიშნავს, რომ ეს ჩაი ორ ან სამზე მეტ სახეობაას შეიცავს, ამ ჩაის ფრთხილად ურევენ შემრევები, რომლებსაც აქვთ მდიდარი გამოცდილება. ჩაის ირჩევენ რეგიონებიდან, კლასებიდან, ბალებიდან, რომ გემოვნება, ფერი და ხარისხი იყოს თანმიმდევრული.