Многие из нас любят частенько выпить немного чая, некоторые ярые его фанаты жизни своей не представляют без данного напитка. Тем не менее, существует ряд научно обоснованных причин не злоупотреблять этим напитком.

Нам с самого детства говорили, что крепкий горячий чай очень полезный при повышенной температуре. Но данное суждение далеко от действительности. Британцы доказали, что чай скорее имеет обратный эффект (благодаря теофиллину): повышает температуру тела еще больше. Кроме того, теофиллин имеет мочегонное действие.

Кроме того, нельзя пить очень горячий чай, поскольку это может вызвать болезненные изменения горла и даже желудка. А если быть точным, то температура чая не должна быть выше 56 градусов Цельсия.

Так же не нужно употреблять чай перед сном, поскольку он приводит головный мозг и нервную систему в возбужденное состояние, что не способствует быстрому засыпанию. Иногда высокое содержание в чае теина и кофеина может быть причиной бессонницы или же головной боли.

И еще (всем любителям экономить посвящается): при многократном заваривании чая, в настой будут попадать вредные составляющие, так что после 3-4 заварок в чае ничего полезного явно не остается.

Лекарства так же нельзя запивать чаем, поскольку множество лекарств плохо усваивается и дает осадок из-за дубильных веществ, присутствующих в чае.

Алкоголь и чай – несовместимы! В таких случаях страдают почки. Теофиллин ускоряет производство мочи, а это позволяет альдегиду попадать в почки до расщепления. Так что забудьте об идее смешивания спиртного и чая.

И самое интересное: не рекомендуется пить чай после еды! В чае есть танин, который может приводить к нарушению усвоения железа. Есть определенный вред дубильных веществ, о котором следует знать:

! Избыточное употребление дубильных веществ, провоцирует запоры, не стоит об этом забывать.
! Лучше всего употреблять продукты, которые богаты дубильными веществами в отрезках между едой. В противном случае они взаимодействуют с белками пищи, совершенно не достигая слизистой оболочки желудка и кишечника.

В идеале, чай нужно пить за 10-15 минут до приема пищи.