

# Холодный чай. Антиоксиданты.

---



# Холодный чай

---



**Холодный чай** (также чай со льдом) — один из видов сервировки чая. Как популярный прохладительный напиток, холодный чай получил широкое распространение в России, странах СНГ и Балтии относительно недавно, после 2000 года. Потребляется преимущественно летом, в южных субтропических и тропических регионах — круглый год.

# Полезные свойства

---

- Полезные свойства этого напитка нельзя переоценить. В китайской народной медицине чай считают лечебным напитком, который помогает снять усталость и головную боль, он может утолить голод, освежит и придаст бодрости. Чай также успокаивает и снимает перенапряжение, содействует пищеварению и поможет вывести из организма яды и токсины.
- Самое важное в действии чая в летний зной — он улучшает самочувствие во время жары.
- Одним словом, чай продлевает жизнь.

---

## Холодный чай в бутылках

становится все популярнее и в первую очередь за счет полезных свойств, на которые обращают внимание производители. Тем не менее, новое исследование американских ученых показало, что напиток в бутылке содержит намного меньше антиоксидантов-полифенолов, чем в чашке обычного черного или зеленого чая.



# АНТИОКСИДАНТЫ

---

**Антиоксиданты** (антиокислители) — ингибиторы окисления, природные или синтетические вещества, способные замедлять окисление (рассматриваются преимущественно в контексте окисления органических соединений).



# Продукты, богатые АНТИОКСИДАНТАМИ

---

Антиоксиданты в первую очередь содержатся в различных свежих фруктах, а также продуктах, изготовленных из них - свежесжатых соков, морса.

К богатым антиоксидантами фруктам относятся черника, виноград, клюква, рябина, смородина, гранаты. Все они имеют кислый или кисло-сладкий вкус и красный цвет. Среди других продуктов, содержащих антиоксиданты выделяют какао, красное вино, зелёный чай и в меньшей степени чёрный чай.

# Вред холодного чая

---



Однако следует знать, что холодный чай может оказаться опасным для здоровья, так как при его употреблении существует риск появления камней в почках из-за оксалата, химиката, который концентрируется в замороженном чае.

---

Спасибо за внимание!