

на заметку

Для мозга и костей

Полезные свойства зеленого чая

Зеленый чай относится к одним из самых полезных напитков. Известно, что этот целебный отвар снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, помогает бороться с различными нарушениями работы мозга, такими, как болезнь Альцгеймера или инсульт.

Напиток укрепляет кости и общий иммунитет, предотвращает болезни глаз и очень полезен для кожи. Зеленый чай отличается от черного по цвету, вкусу и полезным свойствам. Он проходит меньше стадий обработки, поэтому в нем сохраняется больше витаминов, минеральных веществ и антиоксидантов.

Состав зеленого чая

В зеленом чае содержится большое количество мощных антиоксидантов - полифенолов. Среди них можно выделить катехины, которые помогают устранять свободные радикалы и останавливать воспалительные процессы в организме. Также в зеленом чае много витаминов А, С и В, фтора, кальция, цинка, калия, железа, самых разных аминокислот, стимулирующих работу мозга. Благодаря кофеину и L-теанину зеленый чай оказывает на организм эффективное тонизирующее действие.

У зеленого чая очень много полезных свойств. Среди них улучшение памяти, нормализация артериального давления, снижение уровня холестерина и глюкозы в крови, борьба с онкологией, уменьшение различных воспалений и многое другое.

Для работы мозга

За счет содержания в чае кофеина, этот напиток прекрасно стимулирует работу мозга. Под его действием вырабатываются гормоны счастья. Также зеленый чай подавляет выработку аденозина, который замедляет реакции нервной системы. Поэтому при регулярном употреблении зеленого чая улучшаются память, внимание и настроение.

Зеленый чай активизирует работу мозга так же, как кофе или черный чай, но такой возбуждающий эффект получается более мягким и сохраняется дольше.

Согласно исследованиям 2017 года, фитохимические вещества, содержащиеся в зеленом чае, благотворно влияют на многие когнитивные способности и настроение. А ученые из Сингапура доказали, что у тех людей, которые регулярно пьют улун и другие сорта чая, мозг работает более эффективно.

Особенно полезен зеленый чай для пожилых людей. Многие исследования доказывают, что регулярное употребление этого напитка позволяет сохранять ум ясным достаточно долго. Также доказано, что зеленый чай может предотвратить множество самых разных старческих нарушений в работе мозга. Так, благодаря содержанию полифенола зеленого чая - эпигаллокате-

хина галлата, зеленый чай останавливает образование бета-амилоидных бляшек - первого признака болезни Альцгеймера. Полезен зеленый чай и при деменции и многих других когнитивных нарушениях. Поэтому многие врачи советуют пить пожилым людям примерно две чашки зеленого чая в день.

Для сердца

Зеленый чай помогает защитить сердце. В этом напитке содержатся самые разные антиоксиданты, которые очень полезны для сердца и сосудов. Среди этих соединений и веществ встречаются такие, которые обладают бета-блокирующим действием



и ингибирующими АПФ свойствами. Многие флавоноиды в составе зеленого чая снижают системное воспаление, которое неизбежно проявляется при сердечных и сосудистых заболеваниях.

Научный обзор 2009 года продемонстрировал, что катехины в зеленом чае ингибируют окисление, воспаление сосудов, атерогенез и тромбогенез, а также благоприятно модулируют липидный профиль плазмы и сосудистую реактивность, что свидетельствует о широком спектре положительного влияния этих веществ на сосудистую функцию.

Новое исследование японских ученых показало, что регулярное и обильное употребление зеленого чая теми пациентами, которые перенесли инфаркт или инсульт, помогает им жить дольше и более качественно. Если вы хотите сохранить здоровое сердце, также стоит употреблять зеленый чай каждый день.

Снижает холестерин

Одно из полезных свойств зеленого чая - нормализация липидного профиля. Счи-

тается, что регулярное употребление этого напитка позволяет снизить уровень «плохого» холестерина и повысить удельный вес «хорошего» холестерина. Это позволяет дольше сохранять здоровье сосудов и растворять образующиеся отложения холестерина на стенках артерий.

Метаанализ 2020 года показал, что регулярное употребление зеленого чая позволяет снижать общий уровень холестерина, а также уровень липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин). Поэтому зеленый чай может быть полезен не только для профилактики различных заболеваний, но и в целях похудения. Многие виды чая помогают снижать вес.

Укрепляет кости

Катехины зеленого чая обладают еще одними полезными свойствами - они позволяют сохранять костную массу, увеличивают минерализацию и даже способствуют росту костей. Также в зеленом чае содержится фтор. Это вещество помогает облегчить протекание остеопороза. Исследование 2009 года показало, что зеленый чай эффективен в борьбе с этим грозным заболеванием. Также он помогает нормализовать костный обмен.

Для красоты

Большое количество антиоксидантов и различных полифенолов в составе зеленого чая очень полезно для состояния кожных покровов. Поэтому регулярное употребление зеленого чая благотворно скажется не только на здоровье, но и на красоте.

Зеленый чай широко применяется в косметологии. Экстракт зеленого чая добавляется в маски, крема, тоники и множество других средств. Если протираться средствами с зеленым чаем в составе, это уменьшит воспаления на коже, поможет в борьбе с пигментными пятнами и сосудистой сеткой. Жирную и стареющую кожу очень полезно протирать кубиками замороженного зеленого чая. Полезен напиток и для профилактики таких кожных заболеваний, как псориаз.

Зеленый чай можно добавлять во многие домашние маски, например, во фруктовые. Это позволит подтянуть кожу, сделать ее более светлой и свежей.

При всей пользе зеленого чая все же нужно помнить о некоторых противопоказаниях. Зеленый чай стоит ограничить тем людям, которые очень чувствительны к кофеину и страдают бессонницей. Стоит посоветоваться с врачом об употреблении зеленого чая при язвенной болезни и серьезных воспалениях в желудочно-кишечном тракте, в период обострения гастритов, при подагре, в случае дефицита железа в организме. Беременные и кормящие женщины должны пить зеленый чай в небольших количествах.

Статья носит ознакомительный характер. Не занимайтесь самолечением — это может навредить вашему здоровью. Для уточнения симптомов, методов лечения и профилактики обращайтесь к врачу.

Запечённая рыба по-гречески

Филе белой рыбы - 700 г
Помидоры - 2 шт.
Сыр твердый - 150 г
Сметана - 200 г
Чеснок - 3 зубчика
Зелень петрушки
Лук зеленый
Соль

Перец черный молотый

Томаты режем небольшими кубиками. Зелень мелко рубим. В полученную массу выдавливаем чеснок, солим и добавляем сметану.

Сыр натираем на терке и добавляем к остальным продуктам. Все хорошо перемешиваем.

Рыбу порционно нарезаем и выкладываем на противень. Каждый кусочек солим, перчим и выкладываем сверху сырно-овощную смесь.

Противень с рыбкой убираем в духовку, разогретую до 180-200 градусов, до полной готовности блюда. Рыбу с помидорами и сыром запекаем в духовке 30-40 минут.



Пирог с нектаринами

Для теста:

Масло сливочное - 125 г + для смазывания формы
Яйца - 2 шт.
Молоко 3,2% - 180 г
Сахар - 240 г
Мука пшеничная - 270 г + для посыпания формы
Разрыхлитель - 10 г
Корица - 2 г

Для начинки:

Нектарины - 4-5 шт.

Для смазывания пирога:
Джем абрикосовый - 2 ст. ложки

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры.

Мягкое сливочное масло и сахар взбить миксером до состояния однородной пасты. Добавить яйцо, взбить миксером. Добавить молоко, размешать миксером.

Добавить муку, разрыхлитель, корицу. Взбить до однородной гладкой массы. Тесто будет немного густым, но не сильно.

На дно разъемной формы (диаметр моей формы - 24 см) постелить пергамент, стенки формы смазать маслом и присыпать мукой. Выложить тесто в форму, разровнять силиконовой лопаткой.

Порезать нектарины произвольно, выложить сверху на тесто.

Выпекать пирог с нектаринами в духовке, разогретой до 170 градусов, в течение 40 минут.

Готовый пирог с нектаринами можно смазать абрикосовым джемом с помощью силиконовой кисточки. Это придаст пирогу блеск, пирог будет красивее и не будет заветриваться.



психология

Семь секунд

Правило, которое поможет изменить жизнь к лучшему

Каждый из нас сталкивался в жизни с таким моментом, когда надо помолчать или подождать с ответом. Ан нет – сразу какбрякнешь. Как скажешь что-нибудь такое, о чем потом приходится жалеть. Да и потом многое в жизни начинает идти в другую сторону. Совсем в другую, не в ту, которую хотелось бы.

Тут же на ум сразу приходят слова старших, которые учат нас терпению и вниманию. Умению слушать и наблюдать за собеседником. А еще - пословицы и поговорки, в которых содержится народный опыт. Прежде чем открыть рот и что-то сказать надо посчитать до семи. А уж потом только отвечать собеседнику на вопрос или вступать с ним в беседу. Иногда может даже лучше ограничиться молчанием. Есть даже такое народное выражение, что, помолчав какое-то время мы только наберем вес в глазах собеседника. Помолчи – за умного сойдешь.

В этот момент человек выигрывает во многом. А именно – дает возможность собеседнику высказать свое мнение полностью. Не перебивая выслушайте его. Тем самым заслуживаете уважение у собеседника. И даже у него может возникнуть чувство и мысли, что вы заинтересованы в беседе с ним.

За эти семь секунд есть возможность сконцентрироваться. Подумать о вопросе, который поднят во время беседы. Главное подождать семь секунд. И все. Каких-то семь секунд. При каждом разговоре помогут человеку наладить взаимоотношения в семье, с друзьями. И еще очень сильно помогут на работе. Сможете завоевать авторитет!

это интересно

Приветствие

Кто, где и как здоровается
Мир очень разнообразный. В очередной раз предлагаем вам в этом убедиться, узнав, как же здороваются люди в разных частях света.

Например, в Тунисе принято при встрече сначала поклониться, ко лбу поднести правую руку, после чего к губам, к сердцу. Все это значит, что человека, которого вы приветствуете, вы уважаете, говорите о нем и думаете о нем.

В Тонге, что расположена на островах Тихого океана, когда встречают знакомого человека, топают ногой, покачивают головой и щелкают пальцами. Когда в Японии встречают знакомого, взаимно кланяются.

При встрече знакомого эскимосы легонько ударяют его по голове и плечам.

В Новой Гвинее племя ко-и-ри, при встрече друг друга щекочут под подбородком.

На юге Кении есть племя акамба. Там при встрече в знак уважения принято плевать друг на друга.

У гренландцев нет формального приветствия, поэтому при встрече они произносят: «Хорошая погода».

Если говорит о классическом рукопожатии, то считается, что такое приветствие появилось очень и очень давно, и оно означало, что у вас нет оружия, так как вы протягивали пустую ладонь, и настроены вы доброжелательно.

Страницу подготовила Марина Джумакаева

