Отвечает: Василий Юнак

Виталий пишет: здравствуйте! Мы прочитали, что зелёный чай, оказывается, ещё вреднее для организма, чем чёрный. До недавнего времени мы употребляли постоянно зелёный чай, думая, что наш организм от этого только остаётся в выигрыше. Посоветуйте нам, какой чай, всё-таки полезней пить и чем можно заменить этот классический напиток? С уважением, ваши брат и сестра.

Приветствую Вас, Брат Виталий!

Есть много прекрасных растений, которые используются для приготовления чайного напитка. Цветы липы, ромашки, зверобоя, листья мяты, мелиссы... есть хорошие чайные смеси из разных трав. Все это можно собирать и сушить самостоятельно или покупать в аптеках, на рынках и даже в гастрономах. Хотя в чайных отделах далеко не все травяные чаи хороши и полезны. Дело в том, что большинство так называемых травяных чаев - это всего лишь ароматизированный черный или зеленый чай, подчас с добавлением искусственных красителей и ароматизаторов. Хотя можно найти красный чайный напиток каркаде, жасминовый чай, ромашку в пакетиках и ряд фруктовых чайных смесей. Покупая чай в магазине очень рекомендую читать состав: если в нем имееются ароматизаторы и красители, даже натуральные - скорее всего вам предлагается подкрашеная солома. Потому наилучшим источником хорошего травяного чая может быть луг и другие природные места, затем аптека и рынок - у бабушек и дедушек, продающих травы и коренья.

Говоря о чае, хотелось бы сказать пару слов и о кофе - хорошим заменителем кофе является цикорий, а также злаковые кофейные напитки, хотя в последних также могут быть разные сомнительные добавки.

Благословений!

Василий Юнак