

Faktai apie žaliąją arbatą

Faktai apie žaliąją arbatą

Žalioji arbata už juodąją pradėta gerti seniau. Jei ne atsitiktinumas, šis stebuklas pasauliui tikriausiai taip ir liktų nežinomas. Legenda byloja, kad bene populiariausias gėrimas pasaulyje atrastas 2737 m. pr. Kr., kuomet kinų imperatorius Shenas Nungas medituodamas leido laiką savo sode – į verdantį vandenį nukritę keli arbatmedžio krūmo lapeliai suteikė jam nuostabų kvapą ir skonį.

- Žalioji arbata puikiai drėkina veido odą, sutraukia poras ir suteikia jai spindesio. Veido odą galima drėkinti pavilgius vatą ar medvilninį audeklą į vėsią arbatą.
- Žaliojoje arbatoje yra daug antioksidantų vadinamų katechinais, kurie yra pajėgesni už vitaminus C ir E, o tai pat jis mažina ir ląstelių pažeidžiamumą.
- Žalioji arbata labai naudinga širdžiai. Ši arbata blokuoja blogąjį cholesterolį, didina gerąjį cholesterolį, taip pat gerina širdies funkcionavimą.

- Tyrimas Tufts universitete atskleidė, jog žalioji arbata turi daug savybių, kurios mažina pilvo riebalus.
- Manoma, jog žalioji arbata pagreitina medžiagų apykaitą, kuri padeda numesti svorį. Amerikiečių mokslininkų duomenys rodo, kad žalioji arbata greitina medžiagų apykaitą, o tai suteikia galimybę sudeginti šiek tiek daugiau kalorijų nekeičiant mitybos.
- Kai kuriose žaliosios arbatos rūšyse, aptinkamas kofeino kiekis, prilygsta kofeino kiekiui kavoje.

- Būtent dėl šios priežasties arbata pasižymi tokiu tonizuojančiu poveikiu, o jos skonis nėra toks sunkus ir sodrus kaip kavos, todėl daugelis žmonių, norinčių apsisaugoti nuo mieguistumo ir silpnumo renkasi būtent šį gėrimą. Be to, manoma, kad arbatos kofeinas yra ne toks kenksmingas kaip kavos. Arbatoje kofeinas yra surištas su taninais, todėl jo poveikis yra gerokai švelnesnis, tvirtina mokslininkai.
- CHANOYU yra japoniškos žaliosios arbatos, vadinamos Matcha, choreografinis parengimo ir pateikimo ritualas. Arbata pateikiama kartu su tradiciniais saldumynais, kad subalansuoti arbatos kartumą.
- Visas procesas yra ne apie arbatos gėrimą, bet apie estetiką, arbatos dubenėlio patiekimą iš širdies, ir visų dalyvių dėmesio pritraukimą į judesius. Pagrindiniai japoniškos arbatos ceremonijos principai yra keturi, kurių pagrindu atliekamas visas ritualas. Tie principai yra: tylą, švara, ramybė ir pagarba.

- Procesas yra labai paprastas, tačiau kiekvienas ceremonijos etapas turi tam tikrus judesius, taip pat įrankiai turi būti dedami į tam tikras vietas. Arbata yra geriama susikaupus ir tyloje, o svarbiausias yra vidinis dalyvaujančiųjų ryšys, apmąstymai, pokalbis su pačiu savimi.
- Ceremonijoje svarbiausia – sutaurinti penkis žmogaus jautimus. Arbatos paruošimo stilius gali skirtis priklausomai nuo sezono ir formalumo.
- Svečiai vaišinami ne tik šiuo gėrimu, bet ir tradiciniais japoniškais saldumynais, kurie padeda sušvelninti kartų arbatos skonį.

Žaliosios arbatos gėrimo ceremonija Japonijoje.



Žaliosios arbatos laukai Japonijoje.



Žaliosios arbatos gėrimas.

