

Çay haqqında bilmədiklərimiz



Çayın keyfiyyətinə torpaq-iqlim şəraiti ilə yanaşı, yığılma müddəti, emal üsulları, saxlanma şəraiti və digər amillər də təsir edir. Çaylar istər rənginə və təmminə, istərsə də emal olunma üsullarına görə bir-birindən fərqlənir.

Ətirli çayların hazırlanmasında aromatizasiya üsulu və əlavə edilən ətirli komponentin miqdarı vacib rol oynayır. Çaylara əlavə edilən ətirli komponentlər təbii və ya süni ətirəndiricilər ola bilər. Təbii ətirəndiricilərdən olan qurudulmuş meyvələr, çiçəklər, sitrus bitkiləri, kəklikotu, yarpız, darçın, nanə, mixək, itburnu, melisa, rozmarin, zəncəfil və digər ətirli bitkilərin yarpaqları, meyvələri və ya onların ekstraktları orqanizm üçün faydalı hesab edilir. Tərkibinin zənginliyi baxımından bir çox təbii ətirəndirici müalicəvi xüsusiyyətlərə də malikdir.

Bəzən çayların hazırlanmasında süni ətirəndiricilərdən də istifadə olunur. Süni ətirəndirilmiş çaylardan istifadə orqanizmə mənfi təsir göstərir, allergik reaksiyaların əmələ gəlməsinə səbəb olur və xərçəng yaranması riskini artırır. Buna görə də istehlakçılar qablaşdırmanın üzərindəki məlumatları mütləq diqqətlə oxumalıdırlar.

Çay düzgün qablaşdırılmadıqda və ya saxlanmadıqda faydalı xüsusiyyətlərini itirir. Çayın keyfiyyətinin uzun müddət saxlanması üçün havanın daxil olmasına mane olan ağzı kəp bağlanmış çini qabda saxlanmalıdır. Bu halda çayın ətri itməyəcək və ya qoxuları özünə hopdurmayacaq. Ağzı kəp bağlanmamış qabda da məhsul faydalı xüsusiyyətlərini

və ilkin keyfiyyətini tezliklə itirir. Çayın sərin, quru, təmiz, qaranlıq və havası tez dəyişilən yerdə saxlanması da vacibdir.

Çayın keyfiyyətli olub-olmadığını anlamaq üçün ətrinə fikir verilməlidir. Unutmayın ki, keyfiyyətli çayın qoxusu mülayim olmalıdır. Qoxunun kəskin olması çayın tərkibindəki ətirəndiricilərin miqdarının çoxluğu ilə əlaqədardır.

Çay dəmləyən zaman saxsı və ya şüşə qablardan istifadə etmək tövsiyə olunur. Həmçinin suyu qaynatdıqdan sonra dərhal çayı dəmləmək doğru deyil. Çay dəmlənərkən suyun temperaturu təxminən 75-85° C olmalıdır. Odur ki, ətirli və dadlı çayın hazırlanması üçün hər 200 ml suya təqribən 1 çay qaşığı hesabı ilə quru çay əlavə edib, 5-7 dəqiqə ərzində dəmlənməsini gözləmək lazımdır. Çoxdan dəmlənmiş çayı içmək məsləhət deyil. Bu halda çay bütün faydalı xüsusiyyətlərini itirmiş olur.

Çayda olan kofein və tanin turşusu bağırsaqlara gəlib çatan zaman qida vasitəsilə qəbul etdiyimiz dəmir mineralının sorulmasını azaldır. Buna görə də yemək qəbulundan dərhal sonra çay içildikdə orqanizm dəmiri tam mənimsəyə bilmir. Xüsusilə də qan azlığı olan şəxslərin buna diqqət etmələri tövsiyə olunur. Çayı yeməklə birlikdə, yeməkdən dərhal sonra və yaxud əvvəl içmək tövsiyə olunmur. Ümumiyyətlə, çayı ya yeməkdən 1-2 saat əvvəl, ya da 1-2 saat sonra qəbul etmək məqsədəuyğundur.

Əsl təbii çay növlərinin bağırsaq, mədə və ağciyər xərçəngi xəstəliklərinə qarşı qoruyucu təsir göstərdiyi elmi araşdırmalarla müəyyən edilmişdir. "*Helicobakteri pylori*" adlı bakteriya mədə mukozasını zədələyərək xərçəng riskinin artmasına səbəb olur. Tədqiqatlar nəticəsində xüsusilə yaşıl çayın mədə xərçəngi hüceyrələrinə qarşı qoruyucu təsiri öyrənilmişdir. Çay tərkibində olan polifenol birləşmələri sayəsində antioksidant təsir göstərərək orqanizmi həm də xroniki xəstəliklərdən qorumağa kömək edir.

Çayın sadaladığımız müsbət xüsusiyyətləri ilə yanaşı, bir sıra mənfi təsiri də var. Kəskin mədə xəstəliklərindən əziyyət çəkən, həmçinin böyrək daşı, qaraciyər xəstəliyi, revmatizm və yüksək təzyiqdən əziyyət çəkən insanların mümkün qədər az çay içməsi tövsiyə edilir. Həddindən artıq çay içmək insanda yuxusuzluğa, baş ağrısı, ürək döyüntülərinin artmasına və təzyiqin yüksəlməsinə səbəb ola bilər. Çayı qaynar içmək qətiyyən tövsiyə olunmur. Çünki temperaturu 65° C-dən yüksək olan çayın içilməsi qida borusu və daxili orqanlarda termiki yaralar əmələ gətirə bilər ki, bu da gələcəkdə qida borusu xorası və ya xərçənginin əmələgəlmə riskini artırır.

Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Analitik ekspertiza mərkəzi departamentinin Kompleks Tədqiqatlar Laboratoriyasının mütəxəssisləri Fuad Ağayev, Turkan Qəribli tərəfindən hazırlanmışdır.