

22.06.2023 специалистом по социальной работе отделения первичного приема, анализа, информирования и прогнозирования Галиной Шкробовой с членами клуба «Надежда» проведена беседа на дому на тему: «Чай пить – здоровым быть».

Галина Шкробова рассказала о лечебно-профилактических свойствах чая и его пользе для здоровья.

Культурное растение чай представляет собой кустарник не выше двух метров из-за постоянного обрывания молодых коротких побегов. Чай начали выращивать в Японии и Корее с 9 века. Мировые плантации сейчас занимают примерно 2- 2,5 млн. га земли. В настоящее время важнейшие чайные плантации есть в Индии, Китае, на юге Кореи и в других странах.

Существенной составной частью чая является алкалоид кофеин. Действуя на нервную систему, кофеин снимает усталость, сонливость, стимулирует умственную деятельность, повышает двигательную активность.

В образовании вкуса чая важнейшую роль играют содержащиеся в чайном листе дубильные вещества. Самая существенная особенность та, что они обладают свойством повышать прочность кровеносных сосудов и способствовать удержанию организмом и лучшему усвоению витамина С (аскорбиновая кислота). Белковые вещества чая составляют 16-25% и являются очень важной составной частью чайного листа. По содержанию белков и их качеству чайный лист не уступает бобовым культурам.

В чае присутствует большое количество витаминов. В нем есть провитамин А (каротин), важный для нашего зрения и для нормального состояния нежнейших слизистых оболочек. Широко представлены витамины группы В. Витамин В способствует хорошей работе нервной системы. Витамин В2 делает кожу эластичной, предотвращает шелушение, сухость.

Имеется в чае и витамин С, в свежем чайном листе его в четыре раза больше, чем в соке лимона. Ученые доказали, что чай обладает большим набором целебных свойств.

Лечебно-профилактические свойства чая:

чай препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний;

чай снижает вероятность развития онкологических заболеваний;

чай стимулирует процессы пищеварения и способствует похудению;

чай замедляет старение организма;

чай оказывает тонизирующее воздействие на организм;

чай предотвращает повышение уровня холестерина и сахара в крови.

В ходе мероприятия гражданам были разъяснены льготы, порядок и условия предоставления ГАСП, оказания гуманитарной, материальной помощи из средств ФСЗН, проведена профилактическая беседа о новых видах мошенничества, а также по предупреждению правонарушений, способствующих гибели людей от внешних причин в жилищном фонде, предложены социальные услуги Центра, вручен различный информационный материал.