**7 различных видов чая на каждый день**

Чай является не только чрезвычайно вкусным напитком, но также он может согреть вас зимой и взбодрить летом. Существует много видов чая, которые приносят пользу вашему здоровью. Признайтесь, что хотя бы раз задумывались, а можно ли использовать разные виды чая каждый день? Ниже приведены виды чая, которые не только полезны для вашего здоровья, но и которые могут стать «чаем дня»:

1. Чай оолонг

Этот чай оолонг помогает в активации ферментов, что может сократить количество триглицеридов. Это тип жира, который содержится в вашей крови. Также были проведены исследования, которые показали, что многие женщины, которые употребляли чай оолонг, сожгли гораздо больше калорий по сравнению с теми, кто пил воду.

2. Черный чай

Черный чай можно отнести к сорту чая с наиболее высоким содержанием кофеина. В нем содержится 40 мг кофеина на одну чашку. Черный чай также содержит теафлавины и теарубигины, которые являются антиоксидантами, помогающими в снижении уровня холестерина.

3. Зеленый чай

Это отличный источник природного антиоксиданта - катехина. Катехин представляет собой соединение, которое помогает в предотвращении рака и сердечных заболеваний. Вы можете снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, выпивая одну чашку зеленого чая в день.

4. Белый чай

Белый чай, несомненно, полезен для здоровья. Как и в зеленом чае, в белый чае содержится катехин, который помогает в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Этот вид чая также снижает риск развития рака и рецидивов рака молочной железы.

5. Ромашковый чай

Ромашковый чай - это старинное средство от многих заболеваний. Существует много исследований, которые показали, что антиоксиданты, присутствующие в ромашковом чае, могут помочь в борьбе против рака, а также предотвратить диабет. Ромашковый чай также полезен при потере зрения, заболеваниях почек и нервных проблемах.

6. Эхинацея

Эхинацея помогает в борьбе с заболеваниями дыхательных путей и простудой. Вы можете предотвратить инфекции, употребляя этот чай в течение четырех месяцев.

7. Лимонный и имбирный чай

Этот вид чая состоит из очень активных ингредиентов – лимона и имбиря. Лимон содержит иммуностимулирующие соединения, такие как лимонен и пектин. Лимонен и пектин, безусловно, делают этот чай отличным оружием для борьбы с различными бактериальными инфекциями.