**Химический состав чая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вещества** | **Содержание, %** | **Вещества** | **Содержание, %** |
| Дубильные вещества | 30 | Витамин K | Незначительное |
| Белки | 16 | Витамин Р | Незначительное |
| Сахара | до 2 | Витамин РР | Незначительное |
| Кофеин | 5 | Каротин (провитамин А) | Незначительное |
| Теофиллин | Незначительное | Калий | Незначительное |
| Клетчатка | Незначительное | Кальций | Незначительное |
| Крахмал | Незначительное | Магний | Незначительное |
| Витамин С | Незначительное | Железо | Незначительное |
| Витамин В1 | Незначительное | Марганец | Незначительное |
| Витамин В2 | Незначительное | Медь | Незначительное |

Состав чая «Каркаде» из литературных источников узнать не удалось.

Самые важные составные части чая – дубильные вещества, алкалоиды, витамины.

Дубильные вещества представляют собой сложную смесь полифенольных соединений, состоящую в основном из танина и катехинов, которые придают чаю приятную терпкость.

Среди алкалоидов (азотсодержащих органических соединений) чая самым известным является *кофеин*, который поднимает жизненный тонус и бодрит. В значительно меньшем количестве в чае содержится другой алкалоид – *теофиллин*, обладающий сосудорасширяющим и мочегонным действиями.

Витамины в чае представлены широкой гаммой.

*Каротин* – провитамин А, обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек, важен для сохранения хорошего зрения.

*Витамин В1* отвечает за нормальное функционирование нервной системы.

*Витамин В2* придает эластичность и здоровый цвет коже, при недостатке этого витамина развиваются дерматиты, конъюнктивит, наблюдается выпадение волос.

*Витамину С* принадлежит значительная роль в поддержании сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. При его недостатке повышается проницаемость капилляров, нарушается обмен веществ, развивается цинга.

*Витамин Р* укрепляет стенки кровеносных сосудов. Его содержание в чае таково, что, выпивая 3–4 чашки напитка хорошей крепости, можно обеспечить организм необходимой суточной дозой этого витамина.

*Витамин РР* играет важную роль в обменных процессах. При его недостатке развивается болезнь пеллагра.

*Витамин K* участвует в процессах свертывания крови. Его недостаток приводит к снижению свертываемости крови и проявляется внутренними кровоизлияниями и кровотечениями.

Таким образом, даже такое поверхностное ознакомление с химическим составом чая показывает, что природа создала в чайном листе своеобразный химический склад..