

1. دلمون به چایی گرمه

از [دیرباز تا کنون](#)، چای همواره نوشیدنی محبوب ایرانی ها بوده است. با این حال، محبوبیت این نوشیدنی تنها به مرزهای ایران محدود نمی شود و گو این که این نوشیدنی، در لباس هزاران طعم و عطر مختلف، دل دیگر مردم جهان را نیز، گرم کرده است.



در این یادداشت به معرفی مختصری از گونه های مختلف چای و عطر و طعم آن ها می پردازیم.

2. چای یا دم نوش، مسئله این است

در ابتدا بهتر است تا وجه تمایز میان **چای گیاهی** و چای به معنا و کاربرد رایج آن را، تعریف کنیم. چای گیاهی یا دم نوش، به طور کلی از جوشاندن ساقه (دارچین)، برگ، ریشه، دانه و گیاه در آب، ایجاد می شود. حال آن که **چای** (به معنای رایج آن)، از دم کردن برگ گیاه (معمولا *کاملیا*

سینسیس)، به دست می آید. گرچه می توان این دو را باهم ترکیب کرد که به آن، *چای طعم دار* می گویند.

نکته مهم این است که برخلاف باور عموم، دیگر دم نوش هایی که از برگ گیاهی غیر از گیاه نام برده به دست می آیند، را نمی توان چای نام داد. از میان گونه های مختلف چای، چهار گونه مهم و غالب وجود دارد. چای سبز، چای سفید، چای اولانگ (نوعی چای چینی که ترکیبی از چای سیاه و سبز را درون خود دارد) و چای سیاه، از گونه های اصلی چای هستند که در ادامه به سه مورد از آن ها می پردازیم.

3. گونه های مختلف چای

1. چای سفید

چای سفید، تنها گونه طبیعی چای است که کم ترین روش تولید و تغییر بر روی آن اعمال می شود. به این صورت که پس از چیده شدن برگ ها، آن ها را در فضایی باز و آزاد، زیر نور خورشید قرار می دهند تا خشک شود و سپس می توان آن را استفاده کرد.

عطر و طعم: *چای سفید* طعمی ملایم، نافذ و شیرین دارد. رنگ این چای، زرد و کمی مایل به سبز است. این نوع چای، ته مزه ای از گل و میوه دارد و ترکیب آن با برگ لیمو یا عسل، طعم و تجربه ای خوشایند از چای را به همراه خواهد داشت. در کل می توان گفت که چای سفید یکی از محبوب ترین گونه های چای در سراسر جهان است و مصرف آن به همه طرف دارهای چای پیشنهاد می شود.

(سحای خاص)



(سحابی خاص)

2. چای سبز

چای سبز هم مانند چای سفید اکسیده نمی شود، ولی تعدادی از روش های تولید بر روی آن اعمال می گردد. چای سبز پس از کشت، خشک و پژمرده می شود تا رطوبت درون آن از میان برود.

چای سبز گونه های مختلفی دارد که بیشتر در دو کشور چین و ژاپن یافت می شوند. سن چا، ماچا و گن مایچا نمونه های چای سبز ژاپنی و گان پادر (پودر تفنگ)، نمونه ای از چای سبز چینی است. تفاوت این گونه های چای سبز بیشتر در ساختار و نحوه مصرف آن ها نمود دارد.

گونه های مختلف چای سبز، به طور معمول رنگ سبز روشن و یا مایل به زرد دارند. طعم چای سبز نیز بر اساس گونه آن، طیفی گسترده از طعم هایی نزدیک به میوه تا طعم هایی گیاهی مانند چمن را در بر می گیرد.



www.ToorangPrint.com

3. چای دو تابعیتی

چای سیاه (که بیشتر در غرب با این نام شناخته می شود)، در چین با نام چای قرمز خودش را در دل مردم این سرزمین جای کرده است. این گونه چای، بیش از دیگر گونه ها رنج و مشقت فرآیند های مختلف تولید (خشک کردن، اکسیداسیون و ...) را به خود دیده است و به همین دلیل رنگ بر رخساره ندارد.

چین و هند، بزرگ ترین تولید کننده های چای سیاه در جهان هستند. دارجیلینگ و آسام، دو منطقه مهم در هند هستند که بیشترین تولید چای سیاه را دارند. هم چنین سریلانکا، از دیگر منطقه های تولید کننده چای سیاه است. چای سیاه منطقه های یاد شده در سراسر جهان شهرت و محبوبیت فراوانی دارد.

چای سیاه آسام، به طور کامل و چای سیاه دارجیلینگ، به طور نیمه اکسیده می شوند. چای آسام طعمی شبیه به مالت، رنگ قهوه ای و عطر هایی زمینی و خاکی دارد. چای دارجیلینگ، طعمی ملایم، رنگ سبز روشن و عطری نزدیک به مسقطی، گل و میوه دارد.



سما روک
Dreamy
Colors

(سماي خاص)

4. و اما کافئین؟

عمده مصرف چای، به دلیل کافئین موجود در آن است. کافئین موجود در چای سبب می شود تا مردم پس از صرف آن احساس خستگی را از تن بیرون کنند و با روحیه و آگاهی بیشتری به کارهای روزمره بپردازند.

گرچه تراکم کافئین چای، به طور طبیعی از کافئین موجود در دانه قهوه بیشتر است ولی قهوه پس از جوشانده شدن، قوی تر از چای طبیعی عمل می کند. میزان کافئین موجود در یک فنجان چای طبیعی، بسته به مدت تولید آن می تواند متفاوت باشد. در میان گونه های مختلف چای، چای سیاه و سبز بیشترین و چای سفید، کم ترین میزان کافئین را درون خود دارند و همین میزان کافئین است که شما را در انتخاب چای مورد نظر، یاری می دهد.



در این مقاله به سه مورد از مهم ترین و معروف ترین گونه های چای پرداختیم و دانستیم که عمده تفاوت ها میان گونه های مختلف چای، از تفاوت در اکسیداسیون و فرآیند فرآورده کردن ناشی می شود. چای همواره نوشیدنی مورد علاقه مردم سراسر جهان (و البته [نگارنده](#)) بوده است و در بیشتر کشورهای آسیای شرقی، مناسبت و مراسم های خاصی برای صرف چای برگزار می شود. با این حال فراموش نکنیم که هم چون دیگر کالاهای غذایی، مصرف چای اگر بیش از اندازه و در زمان نامناسب ([شب](#))، انجام شود، می تواند عارضه های جانبی زیادی به همراه داشته باشد. از دیدگاه پزشکی، مصرف چای به همراه [خرما](#) و [عسل](#)، می تواند از کمبود و فقر آهن بدن و هم چنین مبتلا شدن به بیماری های قندی، پیش گیری کند.

برای دریافت فایل مقاله «از چای چه می دانیم؟» بر لینک زیر کلیک کنید.

[فایل مقاله «از چای چه می دانیم؟»](#)