

**İlim...**

**Kültür...**

**San'at...**

● **Kuru çayın bileşiminde bulunan maddeler esas itibariyle kafein, polifenoller ve proteinlerdir. Çayda bulunan kafein, beyin ve teneffüs organları üzerinde müsbet bir tesir yapar.**

● **Çayda, kahvede bulunanın iki katına yakın kafein bulunur, ancak çay kahve kadar koyu içilmediğinden uyarıcı etkisi kahvenin etkisine eşittir. Akşam uyumada güçlük çekenlerin geç saatlerde çay içmeleri mahzurludur.**

# Çayın beslenmedeki önemi

Çay, küçük boylu çay bitkisinin taze yapraklarından usulüne göre hazırlanmış bir gıda maddesidir. Türkiye'de 1924 yılında Rize'de başlayan yetiştirme denemeleri başarılı olmuş ve yeni bir kültür bitkisi Türk tarımına girmiştir. 1979 yılı üretim miktarı 555 bin tondur.

## ÇAY'DA BULUNAN MADELER

Kuru çayın bileşiminde bulunan maddeler esas itibariyle kafein, polifenoller ve proteinlerdir. Ortalama olarak kuru çayın bileşimi şöyledir: Su % 9 suda eriyen madde % 40 kafein % 3,4, polifenoller % 9,6 protein % 30, kül % 5,3.

Çayda bulunan maddelerin gıda değeri açısından fazla olmadığı halde çay Dünya'nın her tarafında sevilerek içilen bir gıda maddesidir.

Polifenol miktarı fazla olan çaylar ağızda dolgun ve buruk bir tad bırakır. Bu sebepten dolayı çayın içim değeri üzerine polifenoller etkilidir. Ayrıca polifenollerin ishal kesici bir etkisi de vardır. Çayda bulunan

YAZAN:

**Dr. Yaşar Hışıl**  
"E.Ü. Ziraat Fakültesi"

19 Ekim 1981

kafein, alkoloid olarak vücutta metabolizmayı artırır, beyin ve teneffüs organları üzerinde müsbet bir tesir yapar, ayrıca idrarı artırır. Çayın bu şekildeki etkisi bir saat kadar sürer. Ancak bunun yanında çayın uykusuzluğa da sebep olduğu bilinmektedir.

Yukarıda belirtilen % 5,3 lük kül miktarını anorganik maddeler sağlar. Çayda % 0,5 oranında okzalat bileşiminde kalsiyum bulunmaktadır. Çay yaprağında en fazla bulunan mineral maddelerden birisi alüminyumdur, % 1,7 oranında bulunmasından dolayı çay yaprağı alüminyum deposudur. Yaprakta manganez miktarı yaprak yaşlandıkça artar ve % 0,9'a kadar çıkar. Çay yaprağı potasyumca da zengindir, ve % 1,76 oranındadır. Fosfor miktarı % 0,3 olup demir miktarı çok düşüktür.

## GIDA MADELERİ TÜZÜĞÜ

Gıda Maddeleri Tüzüğüne göre, kuru çayda kafein miktarı % 1,5 ten az, kül miktarı da % 6 dan fazla bulunmamalıdır. Çaya zararsız da olsa herhangi bir yabancı maddenin katılması ve çayın kimyasal bir madde ile muamelesi ve boyanması yasaktır.

Çayda kahvede bulunanın iki katına yakın kafein bulunur, ancak çay kahve kadar koyu içilmediğinden uyarıcı etkisi kahvenin etkisine eşittir. Akşam uyumada güçlük çekenlerin geç saatlerde çay içmeleri mahzurludur. Çayda flüor da bulunmaktadır. Bundan dolayı, günde birkaç bardak çay içenlerin dişlerinin daha az çürüyeceği ansiklopedilerde belirtilmiştir. Çay yapraklarında bulunan

B2 vitamini işleme ve ambarlamada bozulmadan kalmakta ve % 80 oranında çaya geçmektedir. Yaprakta mevcut C vitamini ise işleme sırasında parçalanmaktadır.

## ÇAYI DEMLEME SÜRESİ

Kuru çayın vasıf ve kalitesini görünüşü, dem rengi, burukluğu ve aroması belirler. Çayın bileşiminde bulunan maddelerin suya geçmelerinde suyun sıcaklığı ve demleme süresi tesir eder. Kaynar suda 5 dakika süreyle demlemede kafeinin % 8,2 polifenollerin % 38 ve suda eriyen maddelerin % 61 oranında suya geçtikleri tebsit edilmiştir. Demleme süresi arttıkça bu oranlar da artmaktadır.

Çay genellikle şekerli içildiğinden, aynı zamanda vücutta karbonhidrat alımını da sağlar. Kaynar suda mikroplar öldürülmüş olduğundan ayrıca sterildir denebilir. Suda mevcut kireç kaynatma sırasında çökmüş ayrılmıştır. Çay vücut için çok faydalı bir içecektir.