
Nejsou to mýty. Čaj tělu mimořádně prospívá, jen se to nesmí přehánět

Nejsou to mýty. Čaj lidskému tělu mimořádně prospívá, jen se to nesmí přehánět

„Tři věci na tomto světě jsou nanejvýš politováníhodné: zkáza nejlepšího mládí špatnou výchovou, zneuctění nejlepších obrazů sprostým zevlováním a mrhání nejlepším čajem nevhodnou přípravou.“ To moudře pravil starý čínský básník Li Čchi-laj. A dobře věděl, co říká. O pozitivních účincích čaje na lidský organismus se pělí ódy už léta, avšak jak potvrdil doc. Miroslav Šulc z katedry biochemie Přírodovědecké fakulty UK, můžeme je snadno zničit tím, že čaj špatně připravíme.



O pozitivních účincích zeleného čaje se často píše. Jaké z nich však čaj skutečně má a potvrdily je odborné studie?

Odpověď na vaši otázku je trochu složitější. V první řadě, pokud řekneme zelený čaj, je to adekvátní označení například termínu červené víno. Nejen kvalita a chuť čaje, ale i obsah látek závisí na odrůdě rostliny, prostředí, ve kterém je pěstována, tedy na klimatických a geologických podmínkách a stanovišti, dále na období sklizně, na tom, které části použitých listových pupenů či listů použijeme, technologii sklizně i následného zpracování. Nemalou roli samozřejmě hraje i skladování čajových lístků a vlastní příprava čaje, např. kvalita vody, její teplota a doba louhování. Na organismus tedy působí vodný extrakt látek, který je ovlivněn všemi výše uvedenými podmínkami. Konkrétní odborné studie popisují výskyt látek, např. xanthinové alkaloidy, polyfenolické látky, vitaminy, aminokyseliny či minerály, které mají prokazatelně celou řadu účinků na lidský organismus, například antioxidační, antibakteriální, virostatické, antifungální nebo protizánětlivé. Současně jsou modulační účinky prokazovány u různých extraktů řady čajů v různých in vitro či in vivo modelových systémech. Díky tomu lze odvozovat další pozitivní účinky zeleného čaje na lidský organismus.

Jak na lidský organismus, respektive jeho jednotlivé části zelený čaj tedy působí?

Pokud bychom vzali třeba jen přítomný kofein, theobromin a theofylin, které patří do skupiny xanthinových alkaloidů, tak v různé míře stimulují centrální nervový systém, stimulují srdeční práci, příčně pruhované svalstvo, mají broncho- a vazodilatační účinky (*roztahuje průdušky a cévy, pozn. red.*) a podporují diurézu (*vyučování moči, pozn. red.*). A to jsou účinky pouze jedné skupiny látek obsažených v čaji.

Často se opakuje, že pití zeleného čaje je prospěšné lidskému organismu. Má tento „kouzelný nápoj“ i nějaké negativní vlastnosti?

Pokud vezmeme příklad již zmíněných xanthinových alkaloidů, může příliš časté pití čaje způsobovat nespavost, roztěkanost až svalový třes či křeče. Při dlouhodobém nadužívání může způsobovat i poruchy spánku. Také u čaje platí, že všeho moc škodí.

Jak často a v jakém množství by měl člověk pít zelený čaj, aby se projevil jeho pozitivní účinky?

Samozřejmě podobně jako negativní účinky, tak i ty pozitivní jsou závislé na dávce a četnosti užívání. Účinek látek na organismus konzumenta se odvíjí od toho, jak je schopen rychle a účinně metabolizovat přítomné sloučeniny a vylučovat je z těla.

Kdy si věda začala všimnout vlivu zeleného čaje na lidský organismus?

Nedokážu asi přesně odpovědět, kdy se začala věda zajímat o vliv zeleného čaje na lidský organismus, ale možná se pokusím odpovědět s pomocí krátkého historického přehledu. Čaj byl nejspíše původně používán jako lék. Historicky byl čaj střeženým tajemstvím, které se postupně z Číny dostává do Japonska. Užívání čaje má také duchovní rozměry, kdy postupem času roste estetický důraz jeho užívání a přes vznik různých tradic a škol vrcholí v mystickém zbožštění. Z východu se dostává do evropského prostoru spolu s prvními velkými objeviteli Orientu již jako osvěžující nápoj příjemné

chuti s poměrně značnou mírou exkluzivity danou nejen jeho cenou. V dnešní době nalézá naše evropská kultura původní kořeny tohoto osvěžujícího nápoje nejen v čajovnách, ale i výzkumem jeho vlivu na lidský organismus.

Proč má tolik dobrých vlastností právě zelený čaj? Mají některé z jeho pozitivních účinků na lidský organismus i černé, bílé nebo jiné druhy čajů?

Zde přesně narážíme na vliv technologického zpracování sklizených čajových lístků na obsah a dostupnost v nich přítomných látek. Čaje zelené a bílé patří do skupiny tzv. nefermentovaných čajů. Naproti tomu oolong (polozelené) a černé (někdy nazývané červené) patří do skupiny fermentovaných čajů s jistou mírou poškození buněčných stěn rostlinných buněk, a tedy vyšší extraktivností. Fermentace z pohledu technologie zpracování čaje jsou enzymově katalyzované biochemické reakce oxidační, oxidativně polymerační, epimerační a lytické. Proto každý druh čaje bude obsahovat různé spektrum látek, které ovlivňují lidský organismus. Jinou kapitolou jsou čaje pchu-er (označované za pravé černé čaje), kde roli hraje ještě technologické využití mikrobiální kultury vláknitých hub. Ale obecně lze očekávat, že bílé čaje budou mít podobnou extraktivnost jako zelené a účinky budou záležet na vlastním druhu a oblasti, odkud čaj pochází. Pokud jde o kvalitu čajů, samozřejmě existují v různých oblastech různé stupnice hodnocení kvality čajů. Doporučuji ochutnávat a pít různé druhy čaje s různou technologií zpracování a vybrat si z chutí a vůní takovou, která nám vyhovuje. Ostatně osobně piju každý den několik druhů různých čajů, bylinné čaje nevyjímaje, často podle chuti i nálady, aby mi přinášely nejen užitek na těle, ale i na duši.