

# Пакетик зеленого чаю містить... пластик?

**Коли ви занурюєте пакетик зеленого чаю в окріп, є ймовірність того, що антиоксиданти — не єдине, що з нього виходить. Чи замислювалися ви коли-небудь, наскільки небезпечними можуть бути пластикові чайні пакетики, якщо їх занурити в гарячу воду?**



**Н**ещодавно дослідники з канадського університету McGill помістили в окріп чайні пакетики чотирьох різних брендів і перевірили, що при цьому відбувається.

Вони виявили, що один-єдиний пакетик вивільняє у воду, в яку його занурили, біля 11,6 млрд. частинок мікропластику і 3,1 млрд. ще дрібніших часточок нанопластику; це в тисячі разів перевищує кількість пластику, який містять інші продукти та напої!

Інше дослідження, проведене науковцями університетського медичного центру University Medical Center (UMC), Утрехт (Нідерланди) виявило, що мікропластик

здатен пошкоджувати імуніцити людини. Мікропластик, що має довжину менше ніж 5 мм, утворюється у процесі подрібнення більших частинок пластику; крім цього його можуть навмисно додавати до косметики та засобів особистої гігієни.

Чайні пакетики виготовляють з цілої низки різних пакувальних матеріалів: нейлону, віскози, термопластику, ПВХ або поліпропілену. Тож завжди є ймовірність вимивання та екстрагування мікропластику в чайний настій.

Ми гадаємо, що наші чайні пакетики — це просто чай і папір, та насправді біля 96% їх містять поліпропілен:

ним пакетики запечатують, а ще ця речовина дозволяє їм тримати форму.

## ОКРЕМІ НЕДОЛІКИ ПАКЕТОВАНОГО ЧАЮ

### Пакетований чай часто містить пил і висівки чайного листа

Чайні листочки у пакетиках дрібні, адже цільний лист рублять, нарізають і подрібнюють на часточки розміром 0,2–1,5 мм — т. зв. висівки чайного листа й пил. В результаті такого подрібнення, сполуки, що містяться в чайному листі, взаємодіють з вологою та киснем, що веде до швидкої втрати якості.

Цільне листя зеленого чаю містить природні сполуки, зокрема: антиоксиданти та поліфеноли, а також різні ефірні олії, які надають чаю характерного смаку й аромату.

### У пакетованому чаї нижчий вміст катехіну EGCG

Зазвичай у зеленому чаї найвищий вміст катехіну EGCG (Epigallocatechin gallate) — хімічної сполуки, яка підсилює антиоксидантні та протиракові властивості чаю та його здатність сприяти схудненню, а от у чорних чаях та улунх ці властивості значно слабші через часткове чи повне окислення.

Чаї з *Camellia sinensis* мають вищий вміст EGCG, ніж виготовлені з чайної рослини *assamica*.

Але в пакетованому зеленому чаї міститься менше EGCG. Проведене в 2012 р. дослідження підтвердило низький вміст EGCG у представлених на ринку пакетованих чаях. Дослідження підтвердило присутність від 1,09 до 2,29 мг EGCG в кожному чайному пакетикі; ця кількість надто мала, щоб забезпечити терапевтично значущий антиоксидантний вплив.

### Небезпечні для довкілля

Оскільки пакетики виготовлені з пластику, то не розкладаються і становлять загрозу для довкілля. За даними комітету з екологічного аудиту Environmental Audit Committee, чайні пакетики є одним з основних джерел забруднення наших водних систем, адже містять компоненти, які не підлягають переробці.

### Різні пакетики мають різний смак

Смак пакетиків чаю з однієї коробки буде різним. Заляжить він, власне, від того, скільки разів ви занурили пакетик в скріп. Іноді це призводить до втрати поживних речовин і антиоксидантів. Ниточка, прикріплена до



пакетика маленькою скріпкою, може також додати чаю металевого присмаку.

Тож ми як споживачі маємо з'ясувати, які матеріали різні бренди використовують у своїх чайних пакетиках. Варто обирати повністю біорозкладні чайні пакетики, що не містять пластику або виготовлені з рослинної сировини.

І справа не лише в тому, аби насолоджуватися смаком доброго чаю. Йдеться про те, щоб пити смачний чай, який водночас є для нас корисним, адже не містить пластику!

Ще одна сполука, якої не повинно бути у вашому чайному пакетикі — епіхлоргідрин — хімічна речовина, яку деякі виробники додають, аби пакетики не розкладалися надто швидко.

Метою цієї статті, звісно, аж ніяк не є прагнення залякати вас чи відмовити від споживання. Навпаки! Вибирайте, куштуйте різний чай (білий, зелений, чорний, улун чи якийсь інший, вам до вподоби), але пам'ятайте про свою безпеку та безпеку довкілля. А цьому, в більшості випадків, сприяє споживання органічного чаю. І ліпше не в пакетиках, а чаю, завареного в чайнику! 🌱

