

BEYAZ ÇAYIN TARİHÇESİ VE ÜRETİM TEKNOLOJİSİ

Çay, yüzyıllardır ilaç olarak kullanılmıştır. Günümüzde modern bilim, Çin'de insanların yaşam biçimlerini ve yüzyıllardır çayı ilaç olarak kullanmaları ile uzun ömürlü oluşları arasındaki bağlantıyı incelemektedir. Yeşil ve siyah çay insan sağlığı açısından çok yararlı olmakla birlikte, beyaz çay en az üretilen ve en yüksek düzeyde antioksidan içeren çay çeşidi olarak bilinmektedir. Beyaz çay, dünyanın en nadide ve en pahalı çayıdır. Dünyada yılda ortalama 600 ila 800 ton arası beyaz çay üretilmektedir. Beyaz çay üreten ülkeler sırasıyla Çin, Hindistan, Kenya, Sri Lanka ve Vietnam'dır .



BEYAZ ÇAYIN TARİHÇESİ VE ÜRETİM TEKNOLOJİSİ

Beyaz çayın tarihçesi MS. 600'lü yıllara dayanır. O dönemde Çin'de tahtta olan Song Hanedanı İmparatoru Hui Zhong, zerafetin zirvesi olarak ilan ettiği beyaz çayın gelişimi için harekete geçmiştir. Beyaz çay, yüzyıllarca Çin dışındaki ülkeler için gizli kalmıştır. Fakat bugün çok üstün kalitesi sebebiyle tüm dünyada araştırılmaya başlanmıştır. Beyaz çayda, kuru çay görünümündeki mükemmellik, demde de devam etmekte, demlemede tat ve aroma mükemmelliğe ulaşmaktadır.

Yine Çin'de Tang Hanedanı döneminde beyaz çay olarak üretilmiş sıkıştırılmış bir çay formundan bahsedilmektedir. Çay tarihinde bu dönemlerde, içeceğin tipi ve çayın hazırlanma şekli bugün bizim alışık olduğumuzdan oldukça farklıydı. Çay yaprakları preslenerek kek şekline getirilir ve preslenmiş çay parçaları, topraktan yapılmış çaydanlıklarda kaynatılarak demlenirdi. Bu özel Tang beyaz çayının hammaddesi, çay sürgünlerinin yeni büyümeğe başladığı ve gümüş iğneye benzer tomurcukların çok olduğu erken ilkbaharda hasat edilirdi. Preslenmiş beyaz çay yapımında, mutlak surette birinci sürgüne ait hammadde kullanılmaktaydı.

Çin'de Song Hanedanı süresince (M.S. 618-907) tüm çay üretimi ve hazırlanma yöntemleri değiştirilmiştir. Çay yaprakları özenle toplandıktan sonra rengini ve tazelik özelliğini koruyabilmek için şoklanmıştır. Yapraklar şoklamadan sonra kurutulmuştur. Nihayi çay, geniş kaselerde rahatça çırpılabilir diye ince toz şeklinde öğütülmüştür. Bu şekilde ilk çay pudrası üretilmiştir. Bu Song stili çay hazırlama işlemi, Song çay seramonisi diye bilinen estetik seramonide toz çay ve seramik kapların birlikte kullanımını sağlamıştır. Bu dönemde Çin'e giden Japon rahipler, Song usulü çay hazırlamayı öğrenmiş ve ülkelerine döndüklerinde bu alışkanlığı devam ettirmişlerdir. Her ne kadar bu seramoni Çin'de yok olmuş olsa da, bu Song usulü çay geliştirilerek, Japonya'da bugün de sürdürülmekte olan Japon Çay Seramonisine dönüştürülmüştür.

Song Hanedanı süresince birçok beyaz çay çeşidi üretilmiştir. 1101-1125 yıllarında Çin Hükümdarı olan Hui Zhong, en iyi çay çeşidinin beyaz çay olduğuna işaret etmiş ve Song Hanedanı döneminde 'Palace Jade Sprout' ve 'Silver Silk Water Sprout' gibi birçok beyaz çay çeşidinin gelişimi teşvik edilmiştir.

Beyaz çay üretimi, fazlasıyla emek yoğun bir işti. Önce kültüre alınmış veya yabani çay ocaklarının seçilmiş varyetelerinden erken ilkbaharda beyaz çaya uygun hasat yapılırdı. Çay derhal şoklanır, tomurcuklar seçilir ve dışındaki açılmamış yapraklardan ayrılırdı. Bu özel beyaz çaylar öğütülür, elde edilen gümüşü beyaz pudra, geniş seramik kaselerde çırpılarak Song çay seramonisinde kullanılırdı. Bu beyaz çay pudraları, o dönemde en iyi çırpılmış çay yarışmalarında kullanılırdı.

Preslenmiş çaydan pudra çaya geçişten sonra ticari olarak çay üretimi ve dağıtımı bir kez daha değişmiştir. 1391'de Ming Hanedanı vergi olarak sadece dökme çay kabul edilebileceği ile ilgili talimat yayınlamıştır. Sonuç olarak dökme çay üretiminde artış ve işleme teknolojisinde ilerleme olmuştur.

Modern çağın beyaz çayı, 1796 yılında Qing Hanedanı döneminde ortaya çıkmıştır. Bu dönemden itibaren beyaz çay, demlenebilen dökme çay olarak üretilmiş ve dağıtılmıştır. 1885'den sonra büyük etli tomurcukları olan 'Big White', 'Small White' ve 'Narcissus' çay klonları başta 'Silver Needles' olmak üzere tüm beyaz çay çeşitlerinin hammaddesi olmak üzere seleksiyonla elde edilmişlerdir. 1891'lerde Silver Needle ihraç edilmeye başlanmış ve 1922'de ilk 'White Peony' üretimi başlatılmıştır.

Beyaz çay, çok yumuşak, tatlı, fındıksı aroması ile leziz, çimensi bir güz lezzetidir. Çok yüksek bir ferahlatma özelliğine sahiptir .

Hammaddeye ve farklı toplama standartlarına bağlı olarak Beyaz Çay:

- Yin Zhen Bai Hao (Silver Needle)
- Bai Mu Dan (White Peony)
- Gong Mei (Tribute Eyebrow)
- Shou Mei (Noble, Long Life Eyebrow)

olarak sınıflandırılmıştır. Tüm bu beyaz çay çeşitleri Çin'de yaygın olarak üretilmektedir.

En yüksek kaliteli beyaz çaylar olan 'Silver Needle' ve 'White Peony' Çin'de özellikle Fujian'ın Fuding ve Zhenhe bölgelerinde üretilmektedir. Da Bai (Big White), Xiao Bai (Small White), Narcissus ve Chaicha klonları beyaz çay üretimi için selekte edilmiş klonlardır.

SILVER NEEDLE (BAI HAO YINZHEN) : 'Silver Needle', 'Big White' veya 'Narcissus' çay klonlarının körpe etli tomurcuklarından dikkatli bir şekilde elle seçilerek üretilir. Yalnızca gümüşü beyaz tomurcuklardan yapılan en üst kalitedeki beyaz çaydır. Bu çayın içimi çok hoş ve görünümü mükemmeldir. Hafif tatlımsı aroması ve mükemmel lezzeti ile en ünlü beyaz çaydır.

WHITE PEONY (BAI MUDAN) : İkinci en yüksek kalitedeki çay olan White Peony, tomurcuk ve yapraklardan oluşur. En üstün kalitedeki White Peony çayları oluşturan hammaddede hem tomurcuklar, hem de yapraklar gümüşü beyaz tüylerle kaplıdır. Silver Needle'a göre daha sert bir tada sahiptir ve Silver Needle'dan daha koyu renktedir.

Beyaz çaylar içerisinde en tanınmışlarından biri de %100 Organik White Peony olup, Çin'in Zhenghe Kırsalı, Fujian Bölgesinde yetiştirilen %100 organik çaylardan üretilir.

Orijinal Beyaz Çay, Çin'in Fujian Bölgesine özgüdür. Özellikle Zhenghe ve Fuding kırsal kesimlerinde yetişen Da Bai varyetesinin sürgünlerinden geleneksel White Peony çayların üretimi için bir tomurcuk, bir yaprak şeklinde toplanır. Son zamanlarda Çin'in diğer bölgelerinde de White Peony stili Beyaz Çay üretilmektedir. Fakat varyete, iklim ve toprak koşullarına bağlı olarak aromaları farklıdır.

LONG LIFE EYEBROW (SHOU MEI): Daha düşük kaliteli bir beyaz çay olan Long Life Eyebrow, Silver Needle ve White Poeny hasat edildikten sonra kalan yapraklardan yapılır.

TRIBUTE EYEBROW (GONG MEI): Diğer bir düşük kaliteli beyaz çay olan Tribute Eyebrow özel bir çay klonundan ve diğer beyaz çaylardan biraz daha farklı bir yöntemle işlenir.

DİĞER ÇEŞİTLER: Bazıları adını yetiştirildiği bölgeden alan, bazıları da tomurcuk ve yapraklara eklenen özel katkılara göre adlandırılan birçok beyaz çay çeşidi vardır. Meyveler en popüler katkılardır ve beyaz çaya ekstra bir tatlılık katar .

En kaliteli beyaz çay hammaddesi yetişen Min diye bilinen Fujian Bölgesi, Çin'in güney-doğu sahil şeridi boyunca uzanır. Fujian'ın yumuşak, nemli, subtropik ve denizsel iklimi, özellikle çay tarımına olanak verir. Fujian çayının 1600 yıllık tarihi vardır. Fujian'da çay üretimi ile ilgili ilk yazılı belge, Nan'an kırsalında Lian Hua Feng (Nilüfer Zirvesi)'de taş bir tablet üzerinde muhafaza edilmektedir .

Beyaz çay, öncelikle çok taze hammaddeye ihtiyaç duyar. Bu ince beyaz tüylerle kaplı tomurcuklar, birinci ve ikinci yapraklar anlamına gelir.

Beyaz çayın kalitesi büyük ölçüde hasat dönemine bağlıdır. En iyi kalite beyaz çay erken ilkbaharda toplanır ve bu kalite açısından sayısız yarar sağlar. İlk olarak üstün kalite beyaz çay üretimine uygun hammaddenin, yağışlı günlerde veya çığın olduğu sabahın erken saatlerinde toplanması engellenmelidir. Rüzgar, insan veya böceklerden dolayı zarar görmüş, açılmaya başlamış, içleri boş olan, çok uzun veya çok kısa, 3.5 veya daha fazla yaprak içeren ve don olduğu dönemlerde tomurcukların mor görüldüğü zaman kesinlikle toplanmamalıdır.

En yüksek kaliteli Silver Needle beyaz çay, etli, parlak renkli ve küçük beyaz tüylerle kaplı olmalıdır. Görünümleri yeknesak olmalı, sap veya yaprak içermemelidir. Tadı ve kokusu leziz, açık, taze ve hafifçe tatlı olmalıdır. Likör, yüzen beyaz tüylerin ortaya çıkması ve ışığı yansıtması ile çarpıcı soluk sarı renktedir.

Yüksek kaliteli White Peony beyaz çay, zedelenmemiş iki grimsi yeşil yaprak ve gümüş renkli tomurcuktan oluşmalıdır. Bu iki yaprak ve bir tomurcuk, ince, gümüşü-beyaz havla örtülü olmalıdır. Tomurcuk ve iki yaprak sapa yapışık olmalı ve hemen hemen hiç kırılmamış olmalıdır. En yüksek kaliteli olanı leziz kalıcı kokusu, acı olmayan ve çimensi koku içermeyen, taze, yumuşak ve tatlı lezzette parlak berrak bir liköre sahip olmalıdır.

Avrupa ülkelerinde ve Amerika'da fındık veya bambu kokulu, tatlı, hafif tütsülenmiş tada sahip, daha koyu likörlü White Peony beyaz çaylar satılmaktadır. Bu çaylar Çin'de iyi kalite olarak kabul edilmezler fakat Avrupa ve Amerika'da tat ve kokusu sebebiyle beğenilerek tüketilmektedir.

Çayın tarihçesi ve gelişen üretim teknolojisi sebebiyle günümüzde beyaz çayın üretim yöntemi ile ilgili bir karışıklık vardır. Günümüzün modern beyaz çayları şoklanmamaktadır. Üretimleri, soldurma, elle dikkatli seçim ve fırında kurutma esasına dayanır. Beyaz çayın rengi, yaprak şekli ve kokusunun özel yapısı soldurma aşamasında oluşur.

Beyaz çay üretimi, büyük ölçüde üretildiği dönemdeki iklim şartlarına bağlıdır. Soldurma aşaması ve fırında kurutma yönteminin ayarlanması, soldurma işlemi üzerine hava durumunun etkisini değerlendiren çay imalatçıları tarafından kararlaştırılır. Çevre sıcaklığı ve rutubeti, soldurma teknikleri ve süresini, fırında kurutma işleminin şartlarını belirler. Beyaz çay üretiminde eğer soldurma çok sıcak şartlarda olursa renk kırmızımsı, çok soğuk şartlarda olursa yapraklar siyahımsı olur.

Çay imalatçısının beyaz çay imalatında güneşte ve odada soldurma işlemleri arasında denge kurma kabiliyeti, belirlenen en önemli kalite faktörüdür. Beyaz çay üretiminde, üretimin yapıldığı iklime ve bölgeye bağlı olarak üretimde nüans farklılıkları vardır fakat üretimde en önemli işlem, belirli varyetelerden seçerek toplama, soldurma, elle dikkatle seçim ve fırında kurutmadır.

Demliğe konan beyaz çay, birkaç kez demlenebilir ve her bir demlemede farklı bir aroma bileşeni açığa çıkar. Eğer demlemede Silver Needle kullanılacak ise demleme süresi, suyun sıcaklığına bağlı olarak 3-4 dakikaya uzatılabilir. Bazıları Silver Needle çayın demlenmesinde daha soğuk su kullanarak daha uzun süre demlemeyi tercih eder. Bu, likörün infüzyonunu artırırken çaydaki kokuyu azaltır. Bu metotları deneyerek sizin için en mükemmel beyaz çay demleme şeklini bulabilirsiniz .



Beyaz çay, dünyanın en nadide ve en pahalı çayıdır. Dünyada yılda ortalama 600 ila 800 ton arası beyaz çay üretilmektedir. Beyaz çay üreten ülkeler sırasıyla Çin, Hindistan, Kenya, Sri Lanka ve Vietnam'dır. Çok değerli ve miktar olarak az olan beyaz çay, bugüne kadar yalnızca Çin'in Fujian Bölgesindeki belirli varyetelerden üretilmekteydi. Bugün ülkemizde de seleksiyonla elde edilmiş olan beyaz çay üretimine uygun varyeteler vardır. Enstitümüzde seleksiyonla tesbit edilmiş Derepazarı-7, Fener-3 ve Hamzabey klonları kullanılarak 2006 yılında ilk **Türk Beyaz Çayı Üretim Denemesi** başarıyla gerçekleştirilmiş ve laboratuvarlarımızda yapılan analizlerle kalite değerleri belirlenmiştir.

Hasat edildikten sonra yalnızca soldurulup kurutulmuş beyaz çay, ismini üzerini kaplayan gümüş renkli tüylerden ve çok açık renkli liköründen almıştır. Deneyimli tadımcılar tarafından, beyaz çayın o enfes aroması, en yüksek kalitedeki yeşil çaydan bile kolayca ayırt edilebilir. Bu çay, çok hafif ve tatlımsı bir lezzete sahiptir.



Beyaz çayın üretimi, büyük dikkat ve çaba gerektirir. Çay bitkisinin özel varyeteleri seçilir ve hasat olgunluğuna gelinceye kadar birkaç yıl bakılır. En iyi beyaz çay, erken ilkbaharda üretilir. Doğru zaman geldiğinde, gümüş rengi tomurcuklar ve seçkin yapraklar elle ve dikkatle toplanır. Yağmurlu günlerde veya ayazda toplama yapılmaz. Beyaz çay üretimine uygun hammadde, yıl içerisinde yalnızca çok kısa bir dönemde toplanabilir olduğundan çok nadidedir. Tomurcuklar ve yapraklar, daha önceki yıllarda önce şoklanıp, sonra kurutulurdu. Ancak son yıllarda yalnızca soldurma ve kurutma işlemi uygulanmaktadır. Siyah, oolong ve yeşil çaydan farklı olarak kıvrım işlemine tabi tutulmamıştır. Ayrıca işlenmesi esnasında oolong ve siyah çay gibi özellikle teşvik edilen bir oksidasyon safhası yoktur. Çok düşük düzeyde seyreden oksidasyonun sebebi ise bahçede toplama esnasında koparılan kısmın hava ile temas etmesidir.

Beyaz çay üretimine uygun varyetelerden istenen özelliklerde ürün alabilmek için iklim, rakım ve toprak özellikleri de uygun olmalıdır.

Çay, yüzyıllardır ilaç olarak kullanılmıştır. Günümüzde modern bilim, Çin'de insanların yaşam biçimlerini ve yüzyıllardır çayı ilaç olarak kullanmaları ile uzun ömürlü oluşları arasındaki bağlantıyı incelemektedir. Yeşil ve siyah çay insan sağlığı açısından çok yararlı olmakla birlikte, beyaz çay en az üretilen ve en yüksek düzeyde antioksidan içeren çay çeşidi olarak bilinmektedir.

Antioksidanlar, vücudu serbest radikallerin zararlı etkilerinden koruyan bileşenlerdendir. Serbest radikaller, DNA yapısına zarar vererek ve yaşlanmayı hızlandırarak vücuda zarar veren tehlikeli yapılardır. Antioksidanlar, bu zararlı yapıları bloke edip, nötralize ederler. Beyaz çay, bu koruyucu bileşenlerle yüküldür.

İlk tesbit edilen organik serbest radikal **triphenylmethyl** radikaldir ve 1900'de Moses Gomberg tarafından belirlenmiştir.

Serbest radikaller, atomların dış yörüngesinde elektron eksikliği olan moleküllerdir. Bu durum, eşleşmemiş elektronun, bir başka elektronla bir araya gelmesi için büyük bir özlem yaratır. İşte böyle istikrarsız ve reaktif haldeki bir atoma veya moleküle serbest radikal adı verilir. En önemli serbest radikaller şunlardır:

Süperoksit: Moleküler oksijenin bir elektron yakalamış halidir, genellikle ilk meydana gelen oksijen olarak bilinir.

Hidroksiradikal: Bilinen en tahrip edici serbest radikaldır. Bir kısım oksijen ve bir kısım hidrojenden oluşur. Hücre zarı lipitleri, büyük enzim kompleksleri, C vitamini ve DNA dahil olmak üzere dokunduğu her şeyi bozar.

Lipit peroksiradikal: Hücre zarında bulunan yağlı moleküller hücumu uğradığında bu serbest radikal meydana gelir. Diğerlerine göre daha büyüktür ve daha uzun ömre sahiptir: 7 sn.

Yalın oksijen: Reaktif oksijen türlerinden birisidir, fakat canlı sislere nispeten nadir olarak bulunur.

Hidrojen peroksit: Süresiz biçimde varlığını devam ettirebilir, hücre zarında zincirleme reaksiyon başlatabilir ve pek çok biyolojik molekülü yavaş yavaş parçalayabilir.

Hipoklorik asit: Hidrojen peroksit ve klorun bir araya gelmesiyle oluşur ve acımasız bir yıkıcılığa sahiptir. Hem proteinler ve onların yapıtaşları amino asitler için, hem de DNA yapıtaşları için bilhassa tahrip edicidir.

Serbest radikalleri ortaya çıkaran nedenler ise şunlardır:

Enerji üretimi: Her hücredeki enerji üretim süreci, zararlı atık olarak sürekli ve çok miktarda oksiradikal oluşturur.

Bağışıklık sistemi: Zararlı mikroorganizmalarla mücadele etmek için tahrip gücü yüksek oksiradikalleri oluşturur.

Kirlilik ve diğer çevresel maddeler: Modern yaşamda bedende serbest radikal oluşumuna neden olan maddelere sürekli olarak maruz kalmaktayız. Gübreler, haşere ilaçları, reçeteli pek çok ilaç serbest radikal oluşturur. Sigara dumanı ve alkol de güçlü serbest radikal yaratıcısıdır. Her türden elektromanyetik radyasyon, güneş ışığı da dahil serbest radikal oluşumuna yol açabilir. Güneş ışınlarının cildi yaşlandıran, kırıstıran etkisi daha güçlü olursa cilt kanserine yol açabilir.

Stres: Stresin hangi mekanizmayla hastalıklara yol açtığı artık biliniyor. Stres vücuttaki serbest radikal düzeyini arttırarak hastalıklara davetiye çıkarır.

Tüm bu olumsuz sebeplerle oluşan serbest radikallerin zararlı etkilerinden vücudumuzu koruyan antioksidanlardır. Antioksidanlarca en zengin ürünlerden biri çay, çaylar içerisinde de en zengin kaynak beyaz çaydır.

BEYAZ ÇAYIN İNSAN SAĞLIĞINA YARARLARI:

Dünya'da yapılmış olan birçok klinik deney, yüksek miktarda kateşin özellikle de EGCG içeren beyaz çayın bu bileşen ve diğer önemli çay bileşenleri sebebiyle insan sağlığına yararlarını şu şekilde sıralamışlardır:

KANSER ÖNLEYİCİ: Beyaz çay, kanser yapan hücrelere ve kolon, prostat, mide kanseri gibi birçok farklı kanser çeşidine karşı etkileci bir koryuculuğa sahiptir. Antioksidanların bir grubu olan flavonoidler, kanser hücrelerinin büyümesini engeller ve yenilerinin oluşmasını önler. Bazı durumlarda beyaz çayın reçeteli ilaçlar gibi çalıştığı ve fakat hiçbir yan etkisi de olmadığı tesbit edilmiştir.

DÜŞÜK KAN BASINCI: Çalışmalar, beyaz çayın kanı sulandırdığını ve atardamar fonksiyonlarını düzenlediğini göstermiştir. Yüksek kan basıncını düşürmeye ve sağlığı korumaya yardımcı olur. Beyaz çay, güçlü ve sağlıklı kan damarlarının gelişimine yardımcı olarak felcin tahribatına karşı koruyucu etki gösterir.

DÜŞÜK KOLESTEROL: Diğer bir antioksidan grubu olan kateşinlerin kolesterolü düşürdüğü bulunmuştur ve beyaz çay bu bileşenlerce zengindir. Kolesterol bir çeşit yağdır ve sağlık için gereklidir. Vücutta iyi kolesterol ve kötü kolesterol diye iki gruba ayrılır ve beyaz çay, kötü kolesterolü düşürürken, iyi kolesterolü yükseltir. Bu da damar sertleşmesinin ve damar tıkanıklığının önlenmesine yardımcı olur.

ANTİBAKTERİYAL & ANTİVİRAL ETKİYE SAHİPTİR: Beyaz çay bakteri ve virüslerin doğal yok edicisidir. Beyaz çayda bol miktarda bulunan antioksidanlar, yaygın hastalıklara ve istilacı çeşitlere karşı koruma sağlayarak tüm bağışıklık sistemini güçlendirir. Genel soğuk algınlığı ve gribe karşı korunmaya yardımcı olur ve HIV belirlilerini hafifletebilir.

KALBİ KORUR : Beyaz çay kanı sulandırarak, kan basıncını düşürerek ve kolesterolü düşürerek kalbi ve tüm dolaşım sistemini korur. Araştırmacılar, günde 2 fincan veya daha fazla çay içenlerde, kalp krizinden ölümlerin içmeyenlere göre %50 daha az olduğunu tesbit etmişlerdir. Beyaz çay tam anlamıyla kalbi güçlendirici etkiye sahip olağanüstü bir içecektir.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR: Çalışmalar, düzenli olarak çay içenlerin kemik yoğunluğunun çok yüksek olduğunu ve çay içenlerin içmeyenlere göre çok daha güçlü kemik yapısına sahip olduğunu göstermektedir. Beyaz çay ayrıca romatizma ve osteoporoz hastaları için çok faydalı etkilere sahiptir.

SAĞLIKLI DIŞ VE DIŞ ETLERİ SAĞLAR: Beyaz çay, dişleri daha güçlü ve sağlıklı yapan az miktarda florid ve diğer besin elementlerini içerir. Ayrıca plak, diş çürümesi ve kötü nefes kokusuna sebep olan bakterileri de öldürür.

SAĞLIKLI CİLT: Uzun süre güneş ışığında kalma, stres ve kötü beslenmeden kaynaklanan serbest radikaller cilde zarar verebilir ve erken yaşlanmasına sebep olabilir. Beyaz çay, serbest radikalleri bloke ederek cildi korur ve bazı hasarların telafisine yardımcı olur.

SAĞLIĞA YARARLI DİĞER ETKİLERİ: Beyaz çayın daha birçok yararları vardır. Kan şekerini düşürür ve diyabetin belirtilerini hafifletir. Stresi azaltır ve enerji sağlar. Çalışmalar, çayın metabolizmayı hızlandırdığını, vücuttaki fazla yağın yakılmasını teşvik ettiğini fakat dengeli diyet ve düzenli egzersiz ile bu fazlalıklardan kurtulmanın daha iyi olacağını önermiştir. Bunlara ilaveten kilo verme programınızda beyaz çaya da yer vermeniz uygun olabilir.

Şimdiye kadar beyaz çayın vücuda geniş ölçüde etkisi olduğu ve sağlığımıza birçok faydası bulunduğu ifade edilmiştir. Bu nedenlerle hastalık ve düzensizliklerden korunmada çok etkili bir güçtür.

Diğer birçok sebebi olmasına karşın, endüstriyel dünyada ölümlerin başlıca sebebi olan kalp hastalıkları, felç ve kansere karşı beyaz çay koruyucudur. Hastalıkların belirtilerini hafifletir ve iyileşmeyi teşvik eder. Beyaz çay kemikleri ve dişleri olduğu gibi dolaşım ve bağışıklık sistemlerini de güçlendirir ve sağlıklı bir cilt oluşturur.

Beyaz çay, mükemmel bir kuvvet kaynağı ve Doğanın en büyük armağanlarından biridir. Yaşamınıza Beyaz Çayı muhakkak eklemenizi öneriyoruz.

DEMLEME YÖNTEMLERİ: Mükemmel bir fincan beyaz çay demlemek için izlenecek yol, iyi kaliteli yeşil çay demlemeğe benzer. Demleme talimatına uygun şekilde demlenen beyaz çayın lezzeti mükemmeldir. Çok sert veya çok sıcak su, beyaz çayın lezzetini bozar. Çok ağır olmayan filtre edilmiş su veya mamba suyu en mükemmel demleme sonucunu verir. İdeal su sıcaklığı, 175 ila 180° F (79-82°C) arasında olmalıdır. Demliğe 1-1.5 yemek kaşığı beyaz çay için 8 ons (226g) su konur. 2 dakika süreyle demlemeye bırakılır.



Alternatif bir beyaz çay demleme yöntemi de şöyledir: Genç tepe tomurcuğu ve birinci yapraktan üretilen beyaz çayın, tercihen memba suyu kullanılarak veya kaynatıldıktan sonra 66°C-77°C sıcaklığa soğutulmuş su ile demlenmesi önerilir. Dengeli bir aroma elde edebilmek için ateş üzerinde demlemeden kaçınılması gerekmektedir. Başlangıç için ¼ litre suya 2 tepeleme çay kaşığı White Peony çay eklemek yeterlidir. Demle süresi 2-4 dakika olarak bildirilmiştir. Servis yapıldıktan sonra 2-4 kez üzerine su alınarak tekrar demleme yapılabilir. Her demlemede hissedilen aromanın farklı olacağı ifade edilmiştir.

Kaynak: [Çaykur](#)