

25. Пить чай не менее трёх раз в неделю

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. У людей с привычкой пить чай вероятность умереть за тот же период примерно на 15% ниже. Если считать с 50 лет, они в среднем живут на 1.26 года дольше и на 1.41 года дольше обходятся без сердечно-сосудистых заболеваний.

Затраты

Исходная версия. От нескольких десятков до нескольких сотен юаней в год. Заварить чашку — несколько минут, много времени это не занимает.

Цена в России (ориентир)

чай: коробка: 25 пакетиков по 2 г, всего 50 г стоит от 88 до 124 ₽; в год расход — около 15–30 уп., то есть примерно от 1 320 до 3 720 ₽ (расчёт: при условном потреблении 1–2 чашек в день и заваривании одного пакетика на чашку: $365 \times 1\text{--}2 \div 25$, округление вверх — 15–30 упаковок в год). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В одном китайском исследовании (China-PAR) участвовали 100.9 тыс. человек. За половиной из них наблюдали полные 7.3 года. У людей с привычкой пить чай риск смерти был примерно на 15% ниже (отношение рисков 0.85, 95% CI 0.79–0.90 — это доверительный интервал). Если считать с 50 лет: у людей с привычкой пить чай число лет без атеросклеротических сердечно-сосудистых заболеваний больше на 1.41 года, а ожидаемая продолжительность жизни — на 1.26 года

Примечания

Исходная версия. Спорно: такие исследования лишь наблюдают и фиксируют данные. Среди китайских мужчин, пьющих чай, высока доля тех, кто курит и употребляет алкоголь. Авторы уже частично учли эти влияния, но полностью исключить их не удалось. Ещё один момент: не пейте обжигающе горячий чай. О температуре горячих напитков см. пункт в этом разделе, посвящённый температуре горячих напитков. Некоторые опасаются, что в чае есть микотоксины. В Китае проверили 158 образцов тёмного чая, в 2 обнаружили афлатоксин. Если учитывать количество выпиваемого чая, поступающее в организм количество ниже допустимого на международном уровне. В другом исследовании проверили 352 образца чая на 16 видов микотоксинов. Только среднее содержание охратоксина А в тёмном чае превышало допустимый предел. Если учитывать количество чая, которое пьют в Китае, ни в одном из двух исследований расчёты не выявили риска при употреблении. Храните чай в сухом месте, не пейте отсыревший и заплесневевший чай. Капсулы с экстрактом зелёного чая — другое дело: приём большого количества катехинов высокой концентрации за один раз может повредить печень. У заваренного чая такой проблемы нет. Поэтому здесь речь только о заваренном чае, не заменяйте его добавками с экстрактом

Источники

Исходная версия — источники

1. Wang X, Liu F, Li J, et al. (2020). Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(18), 1956-1963. doi.org/10.1177/2047487319894685
2. 茶叶霉菌毒素: Cui P 等 (2020). Quantitative analysis and dietary risk assessment of aflatoxins in Chinese post-fermented dark tea. *Food and Chemical Toxicology*. doi.org/10.1016/j.fct.2020.111830
3. Zhou H 等 (2022). Mycotoxins in Tea (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze): Contamination and Dietary Exposure Profiling in the Chinese Population. *Toxins*. doi.org/10.3390/toxins14070452
4. 绿茶提取物与肝损伤: Hu J 等 (2018). The safety of green tea and green tea extract consumption in adults - Results of a systematic review. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*. doi.org/10.1016/j.yrtph.2018.03.019

Россия — источники цен

1. adrion.ru — чай: 88 ₽. Проверено 06.10.2026. www.adrion.ru/products/41334141
2. Цены в России: coffeemag.ru — чай: 124 ₽. Проверено 06.10.2026. www.coffeemag.ru/coffee/chaj-greenfield-golden-ceylon-paketiki

