

22 May 2013 Wednesday 16:00-18:00

Chairmen: Demirhan Erdemir A., Elçioğlu Ö.

## HER YÖNÜYLE ÇAY: “CAMELIA SINENSIS”

Gizem Aykaç<sup>1</sup>, Mehmet Barlas Uzun<sup>2</sup>, Gülbin Özcelikay<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Research Assistant, Ankara University Faculty of Pharmacy, gaykac@gmail.com

<sup>2</sup>Research Assistant, Ankara University Faculty of Pharmacy, mehmetbarlasuzun@gmail.com

<sup>3</sup>Prof, Ankara University Faculty of Pharmacy, Gulbin.Ozcelikay@ankara.edu.tr

Çay, özellikle Türkiye’de olmak üzere tüm dünyada en fazla içilen ve içme alışkanlığı gittikçe artan bir bitki olarak 5000 yıllık bir geçmişe sahiptir.

Bitki yeşil çay ve siyah çay olmak üzere iki çeşit olarak bilinir. Yeşil çay genellikle antioksidan özelliğinin fazla olması nedeniyle siyah çaya göre daha faydalıdır. Fakat tatları ve kimyevî bileşenleri, tutuldukları fermantasyon işlemlerine bağlı olarak değişir. Siyah çay, yeşil olarak kesilen yaprakların oksidasyonu ile yani yapraklar siyahlaşınca kadar nemli odalarda, soğukta tutularak elde edilir. Oksidasyon boyunca polifenol maddelerin (kanseri oluşumunu engelleyen maddeler) çoğu, kuvvetli antioksidanlar ile birleşir ve antikanser özellikleri belli miktarda kaybolur. Bu sebeple yeşil çay, siyah çaya göre daha kuvvetli polifenoller içerdiğinden biraz daha güçlü bir antioksidandır.

Öncelikle çayın iyi demlenmesi için kireçsiz su ve porselen demlik kullanılması önerilir. Her bir bardak için ortalama bir çay kaşığı dolusu çay demliğe konulmalıdır. Su kaynatılarak, kaynamış su demlikteki çay üzerine ilave edilir. Tam lezzetin ortaya çıkabilmesi için en az 5-7 dakika çayın demlenmesi için beklenilmeli ve daha sonra servis yapılmalıdır. Çay yaprakları mideyi, kuvvet verici, idrar artırıcı ve kabız etkilerine sahiptir.

Bu çalışmada, çayın tıbbi ve geleneksel kullanışlarından örnekler verilmenin yanında sosyal yönü üzerinde de tartışılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Çay

## TEA IN EVERY ASPECT “CAMELIA SINENSIS”

Tea is the most drinking plant in the whole world and its drinking habit is increasing gradually especially in Turkey. It has 5000 year old history.

The plant is known as two different types of *green tea* and *black tea*. Green tea is more useful than black tea because of its much antioxidant activity. However its tastes and chemical compounds change depending on fermentation process applied. Black tea is gained by keeping leaves in cold, damp rooms until they get black as a result of oxidation of green leaves. Most of polyphenol substances combine with strong antioxidants during the oxidation and a certain amount of anticancer property is disappeared. Green tea is stronger than black tea in terms of antioxidant activity because of that they insert stronger polyphenols.

For infuse tea better limeless water and porcelain teapot is recommended. Almost one teaspoonful tea should be put in pot per glass. Boiled water is poured on the tea in the pot. For taste it fully the tea should be kept in the pot at least 5 or 7 minutes. Tea leaf has gastric, roborant, diuretic effect and it causes constipation.

In this study it will be discussed the social aspects of tea besides giving some examples about medicinal and traditional uses of it.

**Keywords:** Tea