

چای و پیشینه‌ی آن در شرق

27 آذر 1390

علی فرحبخش / کاغذ اخبار

چای در کنار قهوه، یکی از رایج‌ترین نوشیدنی‌های جهان محسوب می‌شود. هم اکنون در دو میلیون و هفتصد و هشتاد و هشت هزار هکتار از اراضی جهان، چای کشت شده و سالانه چهار میلیون و پانصد هزار تن برگ چای از این اراضی برداشت می‌شود.

چای به‌عنوان یک نوشیدنی باستانی با خواص درمانی، در سراسر جهان پر طرفدار است و روزانه یک میلیارد فنجان چای در جهان نوشیده می‌شود. این نوشیدنی، دارای اهمیت غذایی و دارویی بسیاری است که مهم‌ترین اثر آن، تاثیر بر سیستم اعصاب و در نتیجه رفع خستگی و ایجاد آرامش در انسان می‌شود. با این وجود، مصرف زیاد و افراطی چای می‌تواند باعث تشدید ضربان قلب، عصبانیت، اضطراب، بی‌خوابی و لاغری شود.

درختچه‌ی چای، گیاهی‌ست همیشه سبز که در طبیعت و در حالت وحشی، ارتفاع آن به شش تا هفت و گاهی پانزده متر می‌رسد.

نام علمی چای که مورد قبول بیشتر گیاه‌شناسان است *Camellia Sanensis* و گاهی *Camellia Teifera* می‌باشد. نوع پرورشی آن به نام *Teaceae* از تیره‌ی کشورهای شرق دور می‌باشد که انواع آن دارای ارتفاع پنجاه تا هفتاد سانتی‌متر است که حداکثر به دو متر می‌رسد.

درختچه‌ی چای از گیاهان مناطق مرطوب می‌باشد که در نواحی گرم با بارش باران زیاد پرورش می‌یابد. این گیاه تا اندازه‌ای در برابر سرما مقاوم است.

تنها عامل محدود کننده‌ی سطح کاشت چای علاوه بر نوع خاک، رطوبت هوا و مقدار بارندگی سالیانه‌ی محل کاشت می‌باشد. رطوبت مورد نیاز بوته‌ی چای، بیش‌تر در رطوبت هوا می‌باشد تا رطوبت خاک.

ازدیاد نهال چای به چند طریق انجام می‌گیرد. یکی به‌وسیله‌ی تولید مثل جنسی، یعنی با کاشت بذر چای در خزانه و دیگری غیر جنسی که عبارت است از ازدیاد به‌وسیله‌ی قلمه و خواباندن شاخه و در بعضی موارد استثنایی، ازدیاد به‌وسیله‌ی پیوند.

ترکیبات چای

ترکیبات اساسی برگ چای عبارتند از: آب، تانن، کافئین (تئین)، اسانس‌های روغنی، آلومین، قند پکتین و خاکستر.

نوشیدی چای علاوه بر کافئین، دارای مقداری پروتئین و ئیدرات‌های کربن است. مقدار کالری یک فنجان چای (۱۷۰ گرم) در حدود چهار کالری می‌باشد.

چای دارای ویتامین‌های متعددی از گروه B شامل B1 و B2 و اسید فولیک و اسید پانتوتنیک و نیز مقدار قابل ملاحظه‌ای نیاسین است. همچنین برگ چای سبز از نظر ویتامین C، غنی‌ست.

انوع چای

چای از لحاظ زراعی به سه دسته تقسیم می‌شود: گونه‌ی چینی، گونه‌ی آسامی-کامبوجی، و نژادهای دورگه.

به استثنای کشور چین که تقسیم‌بندی چای در آن به‌صورت کاملن حرفه‌ای صورت می‌گیرد، در سراسر جهان، چای را در حالت عمومی به سه دسته تقسیم می‌کنند: تخمیری (چای سیاه)، تخمیر نشده (چای سبز) و نیمه تخمیری (چای اولانگ و پوچونگ).

چای سیاه: این نوع چای پس از انجام تمام مراحل چای‌سازی به‌دست می‌آید که به دو طریق رسمی و غیر رسمی انجام می‌گیرد. در روش رسمی - که همان روش چای‌سازی در ایران نیز می‌باشد - تمام مراحل تهیه‌ی چای از قبیل: پلاس، مالش، تخمیر و خشک شدن، انجام می‌گیرد. در چای‌سازی غیر رسمی از ماشین‌هایی استفاده می‌شود که در آن، مرحله‌ی پلاس حذف می‌شود.

چای سبز: این نوع چای بیش‌تر در چین، ژاپن و کشورهای شرق دور مصرف می‌شود. در این نوع چای، عمل تخمیر صورت نگرفته و پس از مالش، بلافاصله چای را خشک می‌کنند. این نوع چای، کمرنگ اما معطر است و دارای خواص درمانی بسیاری می‌باشد.

چای اولانگ: در این نوع چای، عمل تخمیر به‌طور کامل انجام نشده و به‌صورت ناتمام می‌ماند. این نوع چای در چین و ژاپن مصرف رایجی دارد.

چای پوچونگ: نوعی چای که برای تهیه‌ی آن از برگ و ساقه و ترکیه‌ی چای استفاده می‌شود.

تاریخچه

زمان کشف دقیق چای به‌وضوح مشخص نیست، اما آنچه انکارناپذیر می‌نماید این است که این گیاه برای اولین بار در چین کشف شد و به بهره‌برداری رسید.

این کشف به «شن‌نونگ» (Shen Nung)، امپراتور افسانه‌ای چین نسبت داده می‌شود. امپراتور شن‌نونگ در چین باستان، بر هفده نسل حکومت کرده و پدر طب چینی هم به‌شمار می‌رود. دانش او درباره‌ی خواص گیاهان دارویی معروف است و او را به‌خاطر تهیه‌ی داروهای سنتی، تقدیس می‌کنند.

دو روایت درباره‌ی چگونگی کشف چای توسط امپراتور شن‌نونگ وجود دارد. در یکی از آن‌ها آمده‌است که شن‌نونگ در حال چشیدن انواع مختلف گیاهان، ناگهان احساس ناخوشی شدیدی کرد. به‌دنبال راه چاره گشت و توجه‌اش به برگ‌هایی جلب شد که از بوته‌ای در همان نزدیکی بر زمین ریخته بود. از روی عادت و کنجکاوی آن را برداشت و به دهان گذاشت. به‌رغم تلخی، رایحه‌ی خوشایندی داشت و پس از چشیدن آن‌ها حالش بهتر شد. او برگ‌های بیشتری از همان بوته چید و برای تحقیقات بیشتر روی خواصش با خود برد.

در روایت دوم این گونه آمده‌است که روزی شن‌نونگ، خسته از کار، زیر بوته‌ای آتش روشن کرد تا کمی آب بجوشاند. چند برگ از گیاه، داخل ظرف آب افتاد و شن‌نونگ آن را چشید و تمام محتویات ظرف را سر کشید. پس از آن احساس کرد سرحال آمده و هوشیارتر شده‌است. او متوجه شد که گیاه دارویی جدید و مفیدی کشف کرده و تصمیم گرفت مطالعات بیشتری روی آن انجام دهد.

گفته می‌شود هنگامی که شن‌نونگ چای را نوشید، احساس کرد گرمایی وجودش را فرا گرفته. انگار با ابزار پزشکی، بخش بخش بدن او را معاینه می‌کنند. به‌همین دلیل به چای، نام چا (Ch'a) دادند. این واژه در زبان چینی به‌معنی آزمودن، معاینه کردن یا بررسی کردن به‌کار می‌رود.

دو گزارش بالا را «لام‌کام‌چوئن» ارایه داده. علاوه بر این دو گزارش، در افسانه‌های چین آمده‌است که یک راهب بزرگ بودایی به نام «بودیدارما» (Bodhidharma) که هزار و پانصد سال پیش، از هند به چین سفر کرده بود، در محلی، به‌مدت هشت سال مداوم به مراقبه نشست و برای غلبه بر خواب‌آلودگی‌اش در هنگام مراقبه، پلک‌هایش را برید و به زمین انداخت. از جای پلک‌های او بر خاک، بوته‌ی چای رشد کرد. این راهب در چین مکتب بودایی چن (Chan) - به ژاپنی: ذن (Zen) - را در معبد «شائولین» پایه‌گذاری کرد و

بسیاری معتقدند که او اولین پایه‌گذار هنرهای رزمی در چین نیز بود. بعدها، شاگردان و رهروان مکتب ذن، برای غلبه بر بی‌خوابی و کسالت در هنگام مراقبه، چای می‌نوشیدند و آن را منسوب به بودیدارما می‌دانستند. بسیاری بر این باورند که در حقیقت، مروجین عمومی خوردن چای در چین، راهبان بودایی بودند.

مراسم چای در شرق دور

هر چند چای در آغاز، فرآورده‌ای درمانی محسوب می‌شد اما در طول زمان به یک نوشیدنی عمومی بدل شد.

در ابتدا بیش‌تر، راهبان دیرها و دولتمردان چای می‌نوشیدند و به‌همین دلیل، صرف چای با مراسم خاصی همراه شد که بعدها، بُعد اجتماعی وسیع‌تری به‌خود گرفت.

هر منطقه و اقلیم، به سبک و سیاق خاص خود، مراسم نوشیدن چای را برگزار می‌کردند و حتا محل‌های ویژه‌ای برای نوشیدن چای ابداع شد که رهگذران و مردم عادی می‌توانستند در آن چای بنوشند.

نوشیدن چای در آغاز، آداب و رسوم خاصی داشت که در عصر معاصر کمرنگ‌تر و محوتر شده‌است.

در آغاز قرن نهم میلادی، چای و مراسم چای چینی توسط مسافران ژاپنی از چین به ژاپن راه یافت. بعدها مردم سرزمین ژاپن، آن را با سبک و سیاق خاص خود تغییر شکل دادند. این مراسم در معابد «ذن» بودایی به اوج شکوفایی خود رسید و به اماکن عمومی نیز راه یافت.

ژاپنی‌ها نوشیدن چای را به یک مراسم رسمی بدل کردند که شهرتی جهانی پیدا کرد. مراسم چای ژاپنی، چانویو (Cha-no-yu) یا چادو (Chado)، مراسم سنتی نوشیدن چای است که در ژاپن قدیم رونق یافت.

نبوغ ژاپنی، بار دیگر جلوه‌گر شد و نوشیدن ساده‌ی چای را به مراسمی معنوی بدل ساخت که به‌نوعی، «اشراق» را نشانه می‌گرفت. در این مراسم که در سکوت کامل برگزار می‌شود، میزبان، طی تشریفات خاص و با آرامش بسیار، چای را آماده کرده و به میهمانان تعارف می‌کند. میهمانان در سکوت، نظاره‌گر این مراسم بوده و هیچ کلامی به زبان نمی‌آورند.

چهار رکن اصلی مراسم چای ژاپنی عبارت است از: هماهنگی، احترام، پاکی و آسودگی. این چهار رکن، خود حاکی از عمق و ژرفای این مراسم سنتی‌ست که نشان‌گر روح خارق‌العاده و نگاه ویژه‌ی مردم سرزمین آفتاب تابان است به ساده‌ترین مسایل زندگی. مسایلی ساده چون نوشیدن چای؛ چای با طعم ذن.

آداب نوشیدن چای، از چین به دیگر کشورهای مجاور نیز راه یافت. این مراسم در کره، تبت، مغولستان، مالزی، تایلند و غیره با شکل‌ها و آداب و رسوم خاص هر سرزمین، منسجم شد.

چای بعدها از چین به هند و سریلانکا رفت و در این کشورها نیز محبوبیت یافت. مردم هند در قرن هفدهم میلادی در پرورش بوته‌های بسیار زیبای چای، مهارت به‌دست آوردند. اما در حقیقت، رشد صنعت کشت چای در هند در سال ۱۷۲۸ میلادی توسط کمپانی هند شرقی رقم خورد و پس از آن چای به بازارهای اروپا و دیگر نقاط جهان راه یافت.

تاریخچه‌ی چای در ایران

قبل از سال ۱۲۸۰ خورشیدی، کشت چای در ایران رواج نداشت و ایرانیان قدیم به‌جای چای، قهوه می‌نوشیدند. به همین دلیل چایخانه‌های ایرانی، همان نام قدیمی خود یعنی «قهوه خانه» را در حالت عمومی حفظ کرده‌اند.

علاقه‌ی دولت ایران به کشت چای باعث شد تا سفیر ایران در هند به نام «محمد میرزا کاشف‌السلطنه»، در سال ۱۲۸۰ خورشیدی، ماموریت یابد تا چگونگی کشت چای را بیاموزد. وی پس از مدت‌ها کار و تلاش روی مزارع چای در هند، موفق شد اصول و فنون چایکاری را آموخته و با موافقت دولت هند، تعداد دو هزار نهال چای به ایران بیاورد و آن‌ها را در زمینی در نزدیکی شهر لاهیجان بکارد. پس از آن بود که به‌تدریج، کشت چای در ایران رواج یافت و رونق گرفت.

خواص چای

همان‌طور که در ابتدای این نوشتار ذکر شد، چای در ابتدا کاربردهای درمانی داشت و بعدها به یک نوشیدنی مفید عمومی بدل شد. مصرف چای، خواص درمانی بسیاری دارد که با تحقیقات جدید دانشمندان، هر روز دریچه‌های نوینی از آن به‌روی انسان گشوده می‌شود.

از جمله خواص چای می‌توان به این موارد اشاره کرد: آرام‌بخش دستگاه عصبی، شل‌کننده‌ی عضلات، افزایش دهنده‌ی جریان خون در کلیه‌ها، افزایش انقباض‌پذیری و کارایی عضلات قلب، تنظیم ضربان قلب، کاهش فشار خون، کاهش اثرات التهابی، کاهش دهنده‌ی چربی خون، ضد ویروس، جلوگیری از افزایش قند خون، استحکام دندان، جلوگیری از بوی بد دهان، بهبود سوخت و ساز بدن، رفع خواب‌آلودگی، تقویت نیروی فکر، گوارش بهتر غذا و کاهش علائم میگرن.

گروهی از دانشمندان، مفیدترین نوع چای را چای سبز می‌دانند که مصرف هر روزه‌ی آن - به اندازه‌ی متعادل - علاوه بر رفع تنش‌های عصبی، به‌عنوان داروی ضد سرطان هم کاربرد دارد.

لازم به یادآوری مجدد است که با وجود تمامی خواص درمانی چای، مصرف بیش از حد آن می‌تواند خطرناک بوده و امراض بدنی و روانی مضر را به‌همراه داشته باشد.

چای و مراقبه

همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، چای به عنوان یک نوشیدنی آرامش‌بخش با خواص درمانی منحصر به فرد، بسیار مورد توجه راهبان و افرادی قرار گرفت که در فواصل زمانی نسبتاً طولانی، به مراقبه و مدیتیشن می‌پرداختند.

چای با ایجاد آرامش در بدن و رفع خستگی ناشی از مسایل جسمی و روحی، درمان بسیار راحت و در دسترس بود برای غلبه بر حس خواب‌آلودگی در طول مراقبه.

بنابراین، مراقبه‌گرها و مدیتیتورها با مصرف صحیح و اصولی این نوشیدنی می‌توانند به حالت مطلوب و بهتری در طی مراقبه دست یابند که سطح هشیاری و سلامت جسمی بسیار ایده‌آلی را ایجاد می‌کند.

چند نکته

1- هرگز چای را در حالت داغ و سوزان مصرف نکنید، زیرا تانن چای در حرارت بالا اثر بدی روی مخاط، از جمله مخاط مری می‌گذارد. همچنین از خوردن چای سرد اجتناب کنید، زیرا هضم را مختل می‌کند.

2- بعد از خوردن گوشت از نوشیدن چای پرهیز کنید، زیرا چای باعث سخت شدن آن در معده شده و ایجاد یبوست می‌کند.

3- از نوشیدن چای، یک ساعت قبل و بعد از خوردن دارو (شیمیایی یا گیاهی) خودداری کنید.

4- کودکان زیر دو سال نباید چای بنوشند.

5- از خوردن چای مانده، چای بسیار غلیظ و همچنین از نوشیدن چای، پیش از صرف صبحانه خودداری کنید.

6- از نگهداری چای در اماکن مرطوب پرهیز کنید.

7- خوردن زیاد چای باعث ایجاد بیماری‌ها و عوارض بسیاری می‌شود.

8- برای تهیه‌ی چای سبز نباید از آب جوش صد درجه استفاده کرد. ژاپنی ها، چای سبز مرغوب را با آبی که درجه حرارت آن بین ۵۰ تا ۷۰ درجه سانتیگراد باشد به مدت سه دقیقه دم می‌کنند. در چین نیز آب را ۷۰ تا ۸۰ درجه گرم می‌کنند و حدود پنج دقیقه چای سبز را داخل آن دم می‌کنند.

9- قوری حاوی چای سبز را روی حرارت مستقیم یا حتا غیر مستقیم کتری - مشابه روش دم کردن چای سیاه در ایران - نگذارید.

10- بعضی افراد سودجو با خشک کردن و مالش دوباره‌ی چای مصرف شده، آن را بار دیگر به خریداران ارائه می‌کنند. برای تشخیص این تقلب، مقداری از چای خشک را در یک ظرف آب سرد بریزید و اگر مشاهده کردید که فوراً رنگی از چای به‌صورت رشته‌ای خارج شد، مشخص می‌شود که آن چای رنگ شده‌است.

11- کمی ولخرجی کنید و سعی نمایید چای مرغوب خریداری کنید، زیرا چای ارزان با کیفیت بسیار پایین تولید شده و رنگ و عطر مطبوعی ندارد. نوشیدن یک فنجان چای مرغوب، خوشایندتر و مطبوع‌تر از نوشیدن ده فنجان چای نامرغوب است که فقط عادت نوشیدن را ارضا کند.

12- چای را در آرامش بنوشید، و نه برای آرامش!

منابع :

1- سوزوکی، د.ت، زن و فرهنگ ژاپنی، برگردان ع.پاشایی، نشر میترا، ۱۳۷۸

2- کام چوئن، لام، طریقت چای، برگردان نوشین دیانتی، نشر مشکی، ۱۳۸۶

askandyaboutclothes.com -3

asriran.com -4

wikipedia.org -5