

Istraživački rad

Voditelj: prof. dr. sc. Gordana Rusak

Vrijeme održavanja: prema dogovoru

Broj učenika: 2-3

Trajanje: 2-3 dana

Čaj (*Camelia sinensis* L.) kao izvor fenolnih tvari koje čuvaju naše zdravlje



Zeleni, crni, bijeli čaj. Jedna te ista biljka (*Camelia sinensis* L.), a različiti nazivi čajeva. Zašto je to tako?

Znanstvenici ističu veliki značaj fenolnih tvari kojima obiluje ova biljka u zaštiti naših staničnih membrana od patoloških promjena koje dovode do različitih oboljenja, između ostalog i raka. Ove tvari poznati su antioksidansi. Što su to antioksidansi i na koji nas način štite od degenerativnih bolesti među kojima su i kardiovaskularne bolesti i rak?

Koji od navedenih čajeva ima najveći sadržaj fenolnih tvari? Je li svejedno koliko dugo držimo vrećicu čaja u vrućoj vodi ili to utječe na sadržaj aktivnih tvari koje želimo dobiti u što većoj količini? Je li svejedno upotrijebimo li čaj u filter vrećici ili u rinfuzi?

Na ta pitanja dobit ćemo odgovor kroz mali istraživački rad. Rezultati ovoga rada pomoći će nam da u svakodnevnom životu koristimo onaj čaj i pripremamo ga na onaj način koji daje najviše fenolnih tvari koje povoljno utječu na naše zdravlje. Objasniti ćemo značaj svakodnevnog unošenja dovoljne količine antioksidanasa u ljudski organizam hranom i pićima biljnog podrijetla.

Rezultate ovih istraživanja moguće je uobličiti u kratki članak koji bi se mogao publicirati u časopisu „Priroda“ bude li zadovoljavao svojom kvalitetom.