Tenhle jejich prý pochází ze stejné mateřské rostliny jako ten zelený a tou je čajovník čínský. Rozdíl v chuti a obsahu látek mezi jednotlivými druhy čajů však závisí na dalším způsobu zpracování listů čajovníku. Při výrobě čaje se sklizené listy nechají krátce zavadnout. Pak následně rolují a následuje oxidace (též fermentace), tedy biochemická reakce, kdy enzymy uvolněné z buněk způsobují oxidaci pomocí vzdušného kyslíku. Právě tato fáze je klíčová součást výroby čaje a závisí na ní nejen chuť, ale i aroma a barva nápoje. Doba oxidace také ovlivňuje to, o jaký typ čaje se bude jednat (bílý, zelený nebo černý čaj).

**V ČEM SPOČÍVÁ JEHO VÝJIMEČNOST**

Vědecký tým v USA, který se věnuje zkoumání čaje zeleného, zjistil, že obsahuje katechin, který odborníci nazvali epigallokatechin-3-galatte, tedy EGCG. Výsledky studie o něm tvrdí, že EGCG působí preventivně u řady onemocnění, a dokonce některá z nich umí léčit. Podle nich má tato speciální substance také schopnost blokovat rakovinný enzym zvaný urokináza. Ten produkují rakovinné buňky a s jeho pomocí napadají živou tkáň, aby mohly růst a rozmnožovat se. Ovšem zelený čaj nemá pozitivní vliv pouze při předcházení vzniku nebo léčbě rakoviny, ale i při mnoha dalších zdravotních problémech. EGCG má údajně též podpůrný vliv při prevenci před degenerativními onemocněními mozku, jako jsou Alzheimerova, Parkinsonova a méně známá Huntingtonova choroba. Kromě těchto převážně geneticky podmíněných nemocí chrání zelený čaj také před vznikem mozkových mrtvicí. Pití zeleného čaje navíc podporuje normální činnost kardiovaskulárního systému a napomáhá udržení vyrovnané hladiny cholesterolu v krvi. Velmi diskutovaný je pak jeho účinek při spalování tuků.