

早9时花茶醒脑 午1时绿茶降脂 晚6时红茶暖胃

喝茶讲究最佳时间

中国人喝茶已有几千年历史,作为生活中的常见饮品,茶味清新淡雅,既能解渴又能养生,是很多人的挚爱。虽然大家都爱喝,但不一定人人都会在正确的时间和季节品茶。可以说,喝不好,不但起不到保健作用,还可能导致胃寒腹泻、失眠等不良影响。本期,《生命时报》就特邀中国中医科学院研究生院教授杨力和中国农科院茶叶研究所副所长江用文,帮您排出最佳的喝茶养生时间表。

早上9时一杯花茶。杨力建议,人一天喝3杯茶最合适。第一杯是早茶,适合早饭后9时到10时饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用,是3杯茶中最重要的。早茶最宜选花茶,花茶经过二次加工,混合了鲜花的浓郁和新茶的清香,能够芳香醒脑,对一天精神都有提升作用。但要注意,失眠人群不适合饮用花茶,否则会造成更严重的睡眠障碍,过敏体质的人也不宜喝花茶。花茶适合用盖碗瓷杯冲泡,不强调赏茶,而讲究品香。可以用刚开不久的水冲泡,盖上盖闷泡一会儿后,揭开杯盖,可以闻到花茶的沁人芬芳,让人精神振奋。

下午1时一杯绿茶。第二杯是午茶,在午饭或午觉后的1时到3时饮用最好。午茶可以适当浓一些,能够降低血脂,保护血管。江用文表示,绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗病毒等保健功能,主要是因为茶叶中的多酚类物质。因此,绿茶适合现泡现喝。如果冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏。一般来说,绿茶冲泡水温以85℃为宜,水初沸即可。冲泡时间以2~3分钟为好。绿茶与水的比例要恰当,以1:50为宜,常用150毫升的水冲3克茶叶,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。在茶具方面,可以选用瓷杯或是透明的玻璃杯。

晚上6时一杯红茶。第三杯是晚茶,适合晚饭后6时到7时喝,有降血脂、助消化的功效。杨力表示,红茶最适合晚上喝,因为发酵茶的咖啡因含量低,对睡眠影响小。寒性体质的人可以多喝红茶,它温中驱寒,对胃寒、手脚发凉、体弱、爱拉肚子的人较有用。在泡茶方面,与绿茶不同的是,高水温浸泡反而能够促进红茶内黄酮类保健物质的有效溶出,不但让滋味和香气更浓,还能更好发挥保健功能。因而泡红茶最好用沸水,泡的时间也可以相对更久些。一般来说,5分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。功夫红茶茶可冲泡3次~4次,红碎茶则可冲泡1次~2次。另外,晚上8时后应尽量不再喝茶。

春夏季节多喝绿茶。除时间外,喝茶还讲究季节。杨力建议,绿茶在春夏喝最顺应时节,春天适合喝信阳毛尖和碧螺春,这两种绿茶都有生发作用,可以缓解春困;夏天喝绿茶能清热解毒、降低血脂。另外,热性体质的人也应多喝绿茶,因为绿茶性凉。需要注意的是,空腹时不宜喝绿茶,其丰富的茶多酚有收敛作用,会刺激肠胃,空腹情况下这种刺激更强。

秋天最该喝青茶。青茶,即乌龙茶,以铁观音、冻顶乌龙为代表。江用文告诉记者,乌龙茶介于绿茶、红茶之间,茶性平和,而且不寒不温,非常适合秋天饮用,可以兴奋神经,使人神清气爽。泡乌龙茶时,茶叶要多放,一般以10克为宜,约装满紫砂壶容积的一半。冲泡时水温以沸水为宜。乌龙茶可冲泡5次~6次,时间可由短到长,以2~5分钟为宜。

黑茶冬天喝最适合。黑茶,尤其是熟普洱茶,茶性温和,冬天饮用最为合适。杨力说,冬天寒气重,是阳气闭藏的季节,熟普洱可以生热暖胃。另外,普洱茶还具有一定的控制体重的作用。用低热量的普洱茶,代替日常的甜饮料,可以控制热量摄入。冲泡黑茶可以用小茶碗或紫砂壶,必须用沸水冲泡,才能使其营养成分充分溶出。第一次冲泡黑茶,要用10秒钟快速洗茶,即先把茶叶放入杯中,倒入开水,过一会儿把水倒掉,再倒入开水,盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质,而且更香醇。

最后,杨力特别提醒,四类人不宜饮茶养生。第一是失眠人群;第二是心动过速的人;第三类是肾功能不好的人、肾衰患者;第四是孕妇,喝浓茶会造成胎动不安,甚至引起早产。另外,慢性病患者喝茶时要注意选淡茶。针对不同的病症,杨力还推荐了几款养生茶:脸上起痘、舌尖红、牙痛、上火的人可以饮用清热的竹叶茶、银花茶、菊花茶;血脂高、血管堵塞的人可以选择活血化瘀的山楂茶;糖尿病患者适合喝葛根玉竹茶来辅助降糖;心气弱、爱心慌的人群可以试试养心的桂圆茶;消化不良的人适合饮用陈皮茶、大麦茶、糊米茶;寒气重、受寒、肚子疼的人可以喝一杯温中散寒的红糖姜茶;爱感冒、过敏的人喝灵芝茶可增强免疫力。

(李沛坤)

