



爱喝茶的您,清洗杯子了吗

专家表示长期用沾满茶垢的杯子不利健康



民间一直流传着这样一句谚语,“清晨一杯茶,饿死卖药人”,可见茶的保健功效非同一般。同时,我国又有句俗语,“喝茶不洗杯,阎王把命催”。不及时冲洗茶杯有什么危害?让我们来揭开这个疑问。

没喝完的茶最易形成茶垢

科学研究表明,饮用水中含有矿物质和微量有害重金属离子,如镉、汞、砷等。当水加热时,随着水温的升高,某些钙、镁离子溶解度下降,难溶盐浓度不断

加大,当水被浓缩到一定程度时沉淀析出。这些析出物可随冲泡茶水而进入茶杯中,没有被喝完或放的时间较长的茶水暴露在空气中,茶叶中的茶多酚与茶锈中

的金属元素就会发生氧化,生出褐色茶锈,俗称茶垢,附着在杯子内壁,茶锈中就含有了镉、铅、汞、砷等多种有害金属,是危害人体健康的罪魁祸首。

长期用沾满茶垢的杯子可致癌

天津药物研究院副教授李红珠曾在接受采访时表示:“茶垢中含有镉、铅、汞、砷等有毒物质以及亚硝酸盐等致癌物,这些物质会附着在光滑的茶杯表面。随着饮茶进入身体进入人们的消化

系统,与食物中的蛋白质、脂肪酸、维生素等相结合,生成难溶的沉淀,不仅阻碍了人体对这些营养素的吸收和消化,还会使肠胃等器官受到损害。另外,经常不清洗的茶杯,还留有更多水垢,其中也

含有大量的重金属,对健康极为不利。”同时,这些氧化物进入身体还会引起神经、消化、泌尿、造血系统病变和功能紊乱,甚至引起早衰,尤其是砷、镉可致癌,引起胎儿畸形,危害健康。

支几招:这样可彻底洗掉茶垢

茶垢越厚,越难清理,因此日常的清洁和定期清理同等重要。专家建议个人每次喝完茶后,即使茶具上没有留下明显的茶渍,也应认真清洗,以免积少成多。

不会导致有害物质“跑”到茶水中被人体吸收。

(1) 茶垢沉积已久不好清洗,用加热过的米醋或用小苏打浸泡一昼夜,再用牙刷刷洗就可轻松清洗干净。需注意的是,如果使用的是紫砂壶,就不需这样清洗。紫砂壶本身有气孔,茶垢中的矿物质能够被这些气孔吸收,对壶能起到养护作用,也

(2) 茶杯、茶壶内放入一小勺桔子粉或桔子汁等果汁,装满清水后放置2-3小时,这样茶垢与茶具失去了粘合力,就容易除去。

(3) 茶壶或茶杯里加水,放入土豆皮,加热煮沸,冷却后冲洗,很容易就能清洗干净。

(4) 使用金属制的茶隔时,会因茶垢而变得乌黑,如用中型清洁剂也洗不掉的,可用醋浸泡,或用漂白剂浸泡后可轻易去垢。

(5) 在茶杯内侧涂上食用盐,特别是有茶垢的地方。然后用牙刷用力地刷洗茶杯,最后再用清水冲洗干净即可。

专家特别提醒,清除茶垢时最好不要用钢丝球或清洁球等比较粗糙的清洗工具来刷洗,因为这些刷洗工具容易伤害茶具内壁的釉质,使之变得越来越薄,以后生成的茶垢会很容易渗入到茶具深层,极难彻底清除。个人宜采用软毛小刷子或牙刷、轻柔的清洁布等来清洗。

(据人民网)

晚上喝茶未必睡不好

很多人因为怕晚上睡不着觉,所以不敢喝茶。但有关专家称,茶叶同时具有“提神”和“养神”两方面作用,既可以使大脑更清醒灵活,也可以抑制脑神经的过度兴奋,让人们容易入眠,关键看您怎么喝。

喝茶也分体质

中医认为人的体质有燥热、虚寒之别,而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性及温性之分,所以体质与饮茶之间有很多讲究。燥热体质的人,应喝凉性茶,比如碧螺春、铁观音等;虚寒体质者,应喝温性茶,比如红茶、普洱茶、黑茶等。

茶水冲泡与睡眠有关系

茶水第一泡的时候,咖啡碱会溶解到水中,这时的茶具有明显的提神功效,使人兴奋。而后,茶叶中的茶多酚会溶解到水中,抵消了咖啡碱的作用,就不容易使人产生明显的生理兴奋了。所以,晚上喝茶时,只要把冲泡约2分钟的第一泡茶水倒掉,再加开水重新冲泡,提神的效果就不会那么明显了。

哪些人晚上不宜喝茶

平时情绪容易激动、较敏感、睡眠状况欠佳和身体较弱的人,晚上少喝或不喝茶为宜。此外,晚上喝茶时要少放茶叶,不要将茶泡得过浓。喝茶的时间最好在晚饭之后,因为空腹饮茶会伤身体,会抑制胃液分泌,妨碍消化,严重的还会引起心悸、头痛等“茶醉”现象。

(据新华网)

>>>相关链接

用茶叶渣做枕头可帮助睡眠

除了饮用,茶叶在保健方面还有许多妙用,比如用茶叶做枕头。

用茶叶做枕头时最好选用绿茶,因为绿茶的气味比较清香,适宜做枕头,而类似普洱茶这类茶,因已经过发酵,其芳香气味非常淡了,而且茶叶发硬。

茶渣做枕头的方法很简单。首先,要把喝过的茶叶阴干,注意是阴干,要是晒干就成粉末了,而且香气也会散失。做枕头时要把收集到的茶叶平摊在吸水纸或棉布上,放在阴凉处阴干。一般枕里的茶渣3个月更换一次最好,最好用棉布或桑蚕丝面料做枕套比较舒适。

另外,根据需要,绿茶渣里还可以加入一些药材,达到不一样的效果。比如绿茶渣加菊花,二者结合可清热明目;绿茶渣加决明子,具有调节免疫、降血压、调节血脂及明目、通便等作用;绿茶渣加薄荷叶,有清利头目的作用,可改善头晕脑胀的症状;绿茶渣加藿香,有祛暑解表的作用,夏天解暑效果好。

(据新华网)

