



常饮浓茶不利于健康



茶叶具有提神、促进消化、利尿、清热、降火、明目、防癌保健等保健作用,无论一个人喝茶,还是三四个朋友在一起边聊天边品茶,都是一种乐趣。喝茶宜淡不宜浓,喝浓茶不仅不利于消化,还会对身体造成很多危害。

常饮浓茶易伤骨。浓茶中的咖啡碱含量较多,摄入过多不仅会抑制十二指肠对钙的吸收,还会加速尿中钙的排出。由于抑制吸收和加速排泄这双重作用,导致体内缺钙,易诱发骨中钙质流失,天长日久,便会出现骨质疏松症,容易发生骨折。另外,常饮浓茶,由于咖啡碱的刺激作用会促使心跳过快,血流加速,呼吸加快,易导致心律不齐或心动过速。

研究表明,茶中的生物碱可降低能够抑制胃壁细胞分泌胃酸的磷酸二酯酶的活性,使胃壁细胞分泌出大量胃酸,久而久之易形成胃、肠溃疡或使已有的溃疡面难以愈合。饮用浓茶后会稀释胃液,降低胃液的浓度,使胃液不能正常消化食物,从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症,胃功能欠佳者甚至还会引起十二指肠溃疡。

常饮浓茶可能会引起便秘。茶叶中的茶多酚对肠胃黏膜具有较强的收敛性,浓茶中的茶多酚含量高,收敛性就更强,会减缓胃的收缩和肠道的蠕动,因而影响到食物的消化和吸收,易引起大便干结甚至便秘。

对于哺乳期间的女性来说,常喝浓茶会使乳腺分泌受到抑制,使乳汁大大减少,影响母乳对婴儿的喂养。

另外,过量饮浓茶还会使不常饮茶或空腹饮茶的人出现“茶醉”现象,即饮茶后感到心悸、乏力、烦躁、头晕、眼花,甚至站立不稳。

对于老年人来说,经常饮用过浓的茶,还会使心血管和肾的负担增加,有可能会出现心慌、胸闷、尿频、尿急、头晕等症状。因为浓茶中的咖啡因,能使人体心跳加快,从而使血压升高;进而加大了心脏和肾脏负担。

1991年,美国布朗大学会同波士顿大学,共同研究和发现了浓茶中咖啡因的新问题,那就是浓茶会大大增加老人发生骨折的可能性。具体研究结果显示,每天饮浓茶达5杯的人,出现骨盆骨折的危险比饮淡茶或不饮茶的人高出大约70%,甚至达到80%以上。也就是说,老年人饮茶的浓度越高,面临的骨折可能性也就越大。

有些人错误地认为,饮酒过量之后喝浓茶可以解酒。事实并非如此,酒精和浓茶都有兴奋心脏的作用,酒后加上浓茶,更加重对心脏、心血管的负担。如果是心脏功能不好甚至于是心脏病者,其后果不堪设想。因此,在酒后饮浓茶非但不能解酒,反而有害身体。

(据人民网)

不宜饮用的隔夜茶有妙用



隔夜茶能喝吗?有喝茶习惯的朋友们都知道隔夜茶的危害是很大的,但是隔夜茶倒掉又觉得可惜,这可怎么办呢?其实,隔夜茶虽然不能喝,还是你意想不到的其他作用。

隔夜茶不能喝的原因

茶叶中含有茶多酚类物质,这种物质在空气和水中极易氧化成棕色的胶状物——茶锈。茶锈中含有镉、铅、铁、砷、汞等多种物质。没有喝完或久留在茶杯中的茶水,如隔夜茶,暴露在空气中的时间越长,茶多酚氧化成茶锈的量也越多。茶锈进入人体,与食物中的蛋白质、脂肪和维生素等结合、沉淀,阻碍营养物质的吸收和消化。

这些氧化物一旦进入人体,还可使肾脏、肝脏和胃等器官发生炎症、溃疡、坏死等病变。所以,隔夜茶不能喝,而且茶具也应经常擦洗。

隔夜茶因时间过久,维生素大多已丧失,且茶水中蛋白质、糖类成为细菌、霉菌繁殖的养料,所以说不宜饮用。

隔夜茶的作用

止血 隔夜茶中含有丰富的酸素,可阻止毛细血管出血。如患口腔炎、舌痛、湿疹、牙龈出血等,均可用隔夜茶漱口治疗。疮口脓疡、皮肤出血也可用其洗浴。

明目 隔夜茶中的茶多酚有抗菌消炎作用,如果眼睛出现红丝,可以每天用隔夜茶洗几次。

止痒 用温热的隔夜茶洗头或擦身,茶中的氟能迅速止痒,还能防治湿疹。

生发 用隔夜茶洗头,还有生发和消除头屑的功效。如嫌眉毛稀落,每天可用刷子蘸隔夜茶刷眉,日子久了,眉毛自然变得浓密光亮。

固齿洁齿 茶水中的氟与牙齿的珐琅质钙化以后,会增强对酸性物质的抵抗力,减少蛀牙的发生;氟还能消灭牙菌斑,最好饭后两三分钟用茶水漱口。

(据新华网)

饭后半小时饮茶最佳

很多人喜欢喝一杯“饭后茶”去油解腻,其实,饭后立即喝茶是一种非常不健康的喝茶方式。

饭后饮茶不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险。因为茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质都会影响人体对食物的消化。胃液和肠液是人体消化食物必不可少的,可当鞣酸进入胃肠道后,会抑制它们的分泌,从而导致消化不良。

此外,鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用,形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。如果吃的食物当中含有金属元素,如铁、镁等,鞣酸还有可能



与它们发生反应,长年累月就可能形成结石。同时,胃酸偏酸性,而茶水偏碱性,饭后立即喝茶,茶碱不仅会抑制胃酸的分泌,还会稀释胃酸,影响胃酸中

蛋白酶等的分泌,从而影响消化。那么,到底饭后多长时间能喝茶?医生建议,最科学的是餐后半小时。

(据人民网)