

电脑族适合喝什么茶?

对于上网族来说,我们的生活离开了电脑简直就相当于停水停电了,没有光明,没有生气。

众所周知,电脑给上网族带来很多方便,可是我们也不能忽略它们在方便我们的同时,也在侵蚀着我们的身体。

上班电脑族适合喝什么茶?喝什么茶有利于身体健康?

养生专家告诉我们,在正确的时间喝正确的茶有助于经常使用电脑的人远离辐射。

上午一杯“绿”

工作生活时间一杯绿茶;绿茶被誉为“国饮”。现代科学大量研究证实,茶叶确实含有与人体健康密切相关的生化成分,茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用,还对现代疾病,如辐射病、心脑血管病、癌症等疾病,有一定的药理功效。茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡碱、脂多糖、茶氨酸等。

富含茶多酚的绿茶,是每天接触电子污染的办公一族必备的一种健康饮品。

因为茶中能清除体内有害的自由基等化学物质和放射性物质,能有效防治电脑网络综合征。

绿茶中含强效的抗氧化剂以及维生素C,不但可以清除体内的自由基,还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。

绿茶中所含的少量咖啡因可以刺激中枢神经,振奋精神。不过最好在白天饮用,以免影响睡眠。

下午一杯“黄”:

菊花茶中加入蜂蜜;菊花有明目清肝的作用,在菊花茶中加入蜂



蜜,都对解郁有帮助。

1.菊花中含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、氨基酸、胆碱、水苏碱、小蘗碱、黄酮类、菊色素、维生素、微量元素等物质,可抗病原体,增强毛细血管抵抗力;其中的类黄酮物质已经被证明对自由基有很强的清除作用,而且在抗氧化、防衰老等方面卓有成效。

2.菊花花瓣中含有17种氨基酸,其中谷氨酸、天冬氨酸、脯氨酸等含量较高。此外,还富含维生素及铁、锌、铜、硒等微量元素,因而具有一般蔬果无法比拟的作用。

晚上一杯“红”:

上网一杯枸杞茶,上网族一般坐的时间比较长,活动少,容易得便秘。如果一个人连续3天没有排便,就该买点枸杞茶喝了,或者自己泡制也可以。因为枸杞能够排出附着在肠壁上的宿便。

枸杞子含有丰富的β胡萝卜素、维生素b1、维生素C1、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。对解决“电脑族”眼睛涩、疲劳都有功效。晚上多喝点,隔天上午自会神清气爽,不再有倦怠的感觉。

(小凡)



以茶入菜 健康美味吃出来



茶,在中国,有着悠久的品饮历史,喝茶不仅可以修身养性,还能养生保健有益身心健康。大部分人的用茶方式都是泡饮,少部分人知道并尝试过把茶入菜。其实以茶入菜不仅能给菜肴带来独特的香味,还有解腻去油的作用。但不同类型的茶与不同的菜肴搭配

乌龙茶宜与油腻的菜肴搭配

乌龙茶属于一种半发酵茶,其香气浓烈持久、甘醇爽口,且具有健胃消食的作用,也适合与油腻味浓的菜肴搭配,比如铁观音炖鸭。这道菜用到的是茶汤,直接将泡过铁观音的茶汤加到水里炖鸭。

绿茶宜与口味清淡的菜搭配

西湖龙井、黄山毛峰和碧螺春等绿茶未经过发酵,茶叶嫩而香、口感好,适合烹制清新淡雅的菜肴,如龙井虾仁、绿茶肉末豆腐等。制作龙井虾仁时需先将茶叶泡开,在虾仁七成熟时,将茶叶连汁倒入锅中,然后放入黄酒、少许盐,翻炒至熟。制作豆腐时直接将磨成末的绿茶铺在已经做好的肉末豆腐上即可。

红茶宜与口味重、色泽重的菜肴搭配

红茶属于全发酵茶,以祁门红茶和滇红茶最为知名。红茶口感偏苦、涩,适用于口味重、色泽重的菜肴,可以去腥解腻,还具有一定的养胃护胃作用,如红茶蒸鳊鱼、红茶鸡丁等。蒸鱼时,将茶叶洗净,跟其他调料一起,一部分放入鱼腹中,一部分撒在鱼身上,煮熟即可。做红茶鸡丁时,可以先将红茶炒一下盛出来,待鸡丁快炒熟时再加入炒好的红茶翻炒。

花茶宜与海鲜菜肴搭配

花茶茶味醇厚、香气浓烈、汤汁黄绿、鲜味持久。故适合于烹调海、河鲜类原料,如花茶鲑鱼卷、茉莉花茶蒸鱼、花茶海鲜羹等。

(徐伟)