



喝茶，别忘了洗杯子哟

我国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？让我们来揭开这些疑问。

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。这些析出物可随水冲泡茶而进入茶杯中，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，还留有很多水垢，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。

相关链接：

如何彻底洗掉茶垢

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。

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，也不会导致有害物质“跑”到茶水中被人体吸收。

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小时-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。（据中国茶网）

你知道吗？喝春茶的好处



谷雨时节，茶树和大自然一同苏醒。此时上市的新茶色泽澄绿，汤色澄明。泡上一杯，味醇韵雅，宁心除烦。但是，喜欢喝茶并不等于会喝。但你知道吗？喝春茶的这些好处。

提高肌肉耐力

研究发现，茶叶中含有一种名为“儿茶素”的抗氧化剂，可以增加身体燃烧脂肪的能力，改善肌肉耐力，有助于对抗疲劳，增加体育锻炼的时间。常喝绿茶，效果最为显著。

抵抗紫外线

茶多酚是水溶性物质，用茶水洗脸能清除面部油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化的作用，还有助于减少日光中紫外线对皮肤的损伤，是天然的“防晒霜”。

保持身材

唐代《本草拾遗》中关于茶的论述就曾提到“久食令人瘦”，现代科学研究证实了这一点。茶叶中的咖啡碱能促进胃液分泌，帮助消化，增强人体对脂肪的分解能力。国外研究也表明，定期饮茶可以缩减腰围，降低身体质量指数，从而有助于预防糖尿病和心脑血管疾病。

抵御辐射

国外研究表明，茶多酚及其氧化物可以吸收一些放射性物质，保护细胞不受辐射伤害，对于修复受损细胞也有帮助。临床研究显示，茶叶提取物可治疗肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病，治疗辐射导致的血细胞、白血球减少，效果很好。

改善记忆力

茶多酚有助于大脑进行局部调节，改善记忆力，提高学习效率。国外研究证实，喝茶可以预防和治疗神经系统疾病，尤其是老年认知障碍症。此外，咖啡碱能促使中枢神经兴奋，有提神、益思、清心的效果。

提高骨密度

虽然茶叶中含有咖啡因成分，会促进钙随排尿流失，但含量极低。即便是咖啡因含量颇高的红茶，每杯也只有30毫克~45毫克。其实，茶叶中含量更多的是有助于减少钙流失的物质，包括氟元素、植物雌激素类物质和钾元素。研究发现，常喝茶的人骨密度较高，髌关节骨折机率更低。

酒后喝茶有利有弊。喝茶能加速体内酒精的分解，且其利尿作用可帮助分解后的物质排出，因此有助于解酒；但同时，这种加速分解会增加肝肾的负担。因此，肝肾不好的人最好不要用茶解酒，特别是不能在酒后喝浓茶。（据《生命时报》）