

信阳茶报

信阳浉河宾馆

茶节快报

2019年4月21日 星期日

责编:徐杰 创意:陈艳 质检:盖威

本报与浉河宾馆联办

茶与健康

## 不同茶叶喝出不同肌肤

茶 饮养生



一杯好茶,甘之如饴,连皮肤都爱喝!茶——“神农尝百草之滋味,水源之甘苦,令民知所避就,当此之时,日遇七十二毒,得茶而解”,“茶”便是茶的古称,历代著名的医书皆记载了茶的功效,包括明目、令人思维敏捷、轻身换骨等。

### 肌肤也爱喝好茶

茶的好处不言自明。在东方的养生之术里,茶具有非常重要的地位,公元1211年日本一僧侣在其著作《饮茶养生》一书中写道:“茶是养生的神奇良方,对延年益寿具有超凡的力。”茶具有美容、减肥、保健的功能,从古至今,它一直是长寿的万灵丹。

紧张的现代生活让人们试图寻求舒缓身心的良药,除了泡上一杯好茶,品味那沁人心脾的香气,茶中的神奇成分更是被直接用到了美容护肤品中。茶中的儿茶素有很强的抗氧化功能,比众所周知的维生素E高出200倍,据研究表明,将含有茶成分的护肤品涂抹在皮肤上后,即使被猛烈阳光照射,也可让导致皮肤晒伤、松弛和粗糙

的过氧化物减少约1/3!所以,在喝茶的同时,别忘了让肌肤也尝尝好茶的滋味。

### 绿茶——抗氧之王

在所有的茶中,绿茶拥有最强的抗氧化功效,很早以前就有护肤高手将喝剩下的绿茶渣敷在脸上当作面膜。除了卓越的抗氧化功效,绿茶中的咖啡因能够有效消除水肿,单宁酸能收敛肌肤,让松弛的肤质变得紧致结实。

### 白茶——清新排毒

白茶具高效抗氧化功能,可强化肌肤抵抗力,当中的多酚成分有效压制游离基活动,能改善人体排毒和防御功效,给肌肤带来前所未有的清新感觉。

### 黑茶——紧颜抗老

人说“见黑三分补”,黑茶的健身美容功效近年来也被逐渐发掘出来。通过大量研究发现,黑茶中的黑茶酵母菌能填补皮下组织的脂质,代谢被破坏的胶原蛋白,使肌肤恢复弹性。

(据中国茶网)



## 每天喝3杯茶可以防止心脏病和中风

常喝茶,好处多。新研究结果显示,经常喝茶(无论绿茶还是红茶)可以使用心脏病问题减少11%。其主要机理是,喝茶可以减少血管中血栓(危险脂肪和胆固醇)的堆积。

研究人员表示,喝茶的好处在很大程度上取决于茶叶中的类黄酮等抗氧化剂,这些物质有助于防止心血管疾病。1杯茶大约含类黄酮150—200毫克。红茶和绿茶中的类黄酮含量几乎相当。在抗氧化剂方面,喝两杯茶相当于吃5份蔬菜或吃两只苹果。

研究成员之一乔纳森·霍奇森博士表示,研究发现,茶和茶叶类黄酮可以增强一

氧化氮状况,改善血管内皮功能,进而给心脏健康带来诸多好处。研究发现,在经常喝茶的男女中,动脉血管血栓明显较少。多项研究也表明,茶叶中的类黄酮具有控制动脉硬化症的功效。

新研究既表明喝茶可以改善血管内壁健康状况,又表明喝茶可以降低高血压和低血压带来的危险。

研究人员凯瑟琳·胡德博士表示,多项人体实验证明,喝茶时加入牛奶不会影响人体对茶叶类黄酮的吸收。另外,无论茶中是否加入牛奶,喝茶之后人体血液中的抗氧化剂水平都不受影响。

(据中国茶网)

## 喝茶给人带来15大益处

世界卫生组织调查了许多国家的饮料优劣情况,最终认为:茶为中老年人的最佳饮料。据科学测定,茶叶含有蛋白质、脂肪、10多种维生素,还有茶多酚、咖啡碱、和脂多糖等近300种成分,具有调节生理功能,发挥多方面的保健和药理作用。

由于茶具有防止人体内固醇升高,有防治心肌梗塞的作用,茶多酚还能清除机体过量的自由基,抑制和杀灭病原菌。此外,茶还有提神、消除疲劳、抗菌等作用。这对中年人来说是需要的。欧共体还可以净化水质,减少放射性物质对人体的伤害。因此,在当前自然环境污染严重的情况下,特别是在城市居住的人们,更应经常喝点茶。

饮茶的好处很多,概括起来有15条:

(1) 茶能使人精神振奋,增强思维和记忆能力。

(2) 茶能消除疲劳,促进新陈代谢,并有维持心脏、血管、胃肠等正常机能的作用。

(3) 饮茶对预防龋齿有很大好处。据英国的一次调查表明,儿童经常饮茶龋齿可减少60%。

(4) 茶叶含有不少对人体有益的微量元素。

(5) 茶叶有抑制恶性肿瘤的作用,饮茶能明显地抑制癌细胞的生长。

(6) 饮茶能抑制细胞衰老,使人延年益寿。茶叶的抗老化作用远超过维生素E。

(7) 饮茶有延缓和防止血管内膜脂质斑块形成,防止动脉硬化、高血压和脑血栓。

(8) 饮茶能兴奋中枢神经,增强运动能力。

(9) 饮茶有良好的减肥和美

容效果,特别是乌龙茶对此效果尤为明显。

(10) 饮茶可以预防老年性白内障。

(11) 茶叶所含鞣酸能杀灭多种细菌,故能防治口腔炎、咽喉炎,以及夏季易发生的肠炎、痢疾等。

(12) 饮茶能保护人的造血机能。茶叶中含有防辐射物质,边看电视边喝茶,能减少电视辐射的危害,并能保护视力。

(13) 饮茶能维持血液的正常酸碱平衡。茶叶含咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤等,生物碱物质,是一种优良的碱性饮料。茶水能在提内迅速被吸收和氧化,产生浓度较高的碱性代谢产物,从而能及时中和血液中的酸性代谢产物。

(14) 防暑降温。饮热茶9分钟后,皮肤温度下降1—2摄氏度,使人感到凉爽和干燥,而饮冷茶后皮肤温度下降不明显。合理的喝茶对人体是有百益而无一害的,但是如果不合理的话那就对人体有害处了。

(15) 可以给人们解渴,还可以清热解渴。

喝茶要看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,所以体质各异饮茶也有讲究。燥热体质的人,应喝凉性茶,虚寒体质者,应喝温性茶。

晚上最好喝红茶。因为绿茶属于不发酵茶,茶多酚含量较高,并保持了其原始的性质,刺激性比较强;红茶是全发酵茶,茶多酚含量虽然少,但经过“熟化”过程,刺激性弱,较为平缓温和,适合晚间饮用。尤其对脾胃虚弱的人来说,喝红茶时加点奶,可以起到一定的温胃作用。 (据中国茶网)

