

信阳日报

信阳浉河宾馆

茶节快报

2019年4月25日 星期四

责编:徐杰 创意:刘凤 质检:盖威

本报与浉河宾馆联办

茶与健康

茶不是万能,但不喝茶也万万不能

不可能靠喝茶就解决一切,但不喝茶,可能真的会不利于身体健康。喝茶,也要注意。我们到网上一查,茶叶的功能可以说不用医生和不用医院了,有些功能已经误传很久了,所以,我们在此特意列出来,希望大家不要再这么喝茶了?

浓茶能去油腻吗

浓茶肯定可以解油腻,但也有一些不利因素,过犹不及。

许多人认为“饭后喝杯浓茶可以去油腻有利于消化”,这种“传统观念”貌似有理实则错误。“饭后一杯茶”和“饭后一支烟”,均对人体健康有害。“饭后一支烟赛过活神仙”,是不少吸烟者的切身体会,饭后消化和呼吸系统的血液循环加速使机体成倍地吸收尼古丁等有害物质,“过瘾”和“毒害”成正相关!“饭后喝浓茶”茶中所含的茶丹宁、茶多酚等与食物中的铁质和蛋白质结合会导致人体对铁质和蛋白质的消化吸收障碍,餐后一两小时再淡茶温饮是较为适宜的。

浓茶不能解酒,还会使中毒加重

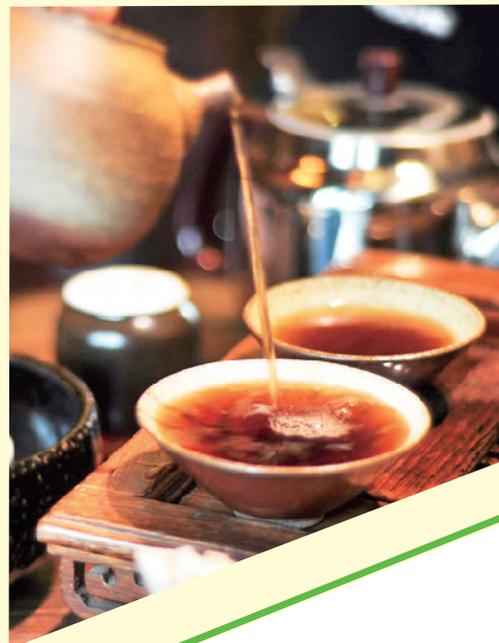
常常见有人在酒后立刻喝浓茶,他们以为“喝茶能解酒”,这其实没有道理。醉酒是乙醇、乙醛对人体的毒害所致,解酒是靠肝脏的两套酶系统将乙醇、乙醛代谢掉,而茶与之毫不相干。而醉酒后立刻喝浓茶更是有害无益的。茶中的咖啡碱、茶碱可刺激机体的神经系统和心血管系统,促进乙醇吸收,加重中毒症状。

茶能调节心理问题

茶对躯体的保健功能是毋庸置疑的,而它对人们心理的保健作用也是其他东西所无法替代的。古往今来普通百姓的“柴米油盐酱醋茶”和文人雅士的“琴棋书画诗酒茶”在茶上找到了契合点。这绝非偶然。各阶层的人在心理压力超负荷时不约而同地想到茶,正所谓:“为名忙,为利忙,忙里偷闲,且喝几盏茶去;劳心苦,劳力苦,苦中作乐,再倒一杯酒来。”从心理学的角度看,饮茶可以令人暂且忘却忧愁精神得以放松,不失为一种调节心理问题的上乘手段。一幅茶亭对联写得真好:“山好好,水好好,人享一笑无烦恼;来匆匆,去匆匆,饮茶几杯各西东。”我们在人生路上,有好山好水相伴,自然应该有好心情。

茶可以说是最具文化含量的文明健康的天然饮料。人们可以独自品茗,又常以茶待客。我们中国人尤其是中老年人往往是一杯清茶在手,心里顿觉温暖、亲切、踏实、满足。

(李开)



喝不对茶影响健康,这些茶你喝对了么?

要想喝上一杯上好好茶,除了具备好茶、好水的条件外,还必须掌握泡茶要点,才能喝得更健康。

绿茶,现泡现喝

绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗衰老、抗病毒等保健功能,主要是因为茶叶中的多酚类物质。如果冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏,茶汤不但会变黄,其中的芳香物质也会挥发散失。

一般来说,绿茶冲泡水温以80℃为宜,水初沸即可。冲泡时间以2—3分钟为好,最好现泡现饮。绿茶与水的比例要恰当,以1:50为宜,常用3克茶叶冲水150毫升,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。黄茶和白茶的冲泡方法与此接近。

红茶,泡久些更健康

与绿茶不同的是,高温浸泡反而能够促进红茶内黄酮类保健物质的有效溶出,不但让滋味和香气更浓,还能更好发挥它的保健功能。因而泡红茶最好用沸水,泡得久些更好。一般来说,5分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。功夫红茶可冲泡3次—4次,红碎茶则可冲泡1次—2次。

乌龙茶,茶叶要多放

乌龙茶冲泡时水温也以沸水为宜。乌龙茶的泡茶用量较多,一般以10克为宜,约装满紫砂壶容积的一半。乌龙茶可冲泡5次—6次,时间可由短到长,以2分钟至5分钟为宜。

黑茶,重点在洗茶

以普洱茶为代表的黑茶,属于后发酵茶类,原料较为粗老。黑茶的特征在于“越陈越香”,须经历较为剧烈的沸水冲泡过程,才能使所含成分充分溶出。

散茶容易出味儿,而紧压砖茶还要经过烹煮。第一次冲泡黑茶,要用10秒钟快速洗茶,即先把茶叶放入杯中,倒入开水,过一会儿把水倒掉,再倒入开水,盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质,而且更香醇。后续冲泡时间常为5分钟。(陆亿)

夏天喝绿茶的好处

绿茶可以美容,有很好的排毒养颜功效,夏季防晒更少不了绿茶。

绿茶做成的面膜敷面,不但能使被阳光晒伤的皮肤减轻疼痛,而且还可以使受伤的皮肤尽快修复。轻度日晒后,若有红斑、灼热等现象,可以用浓的绿茶水冷敷,新鲜的绿茶含有丰富的茶多酚,能抗紫外线损伤。

绿茶中含有大量的维生素C,维生素C本身就有良好的美白功效,而绿茶中的类黄酮更能增强维生素C的抗氧化功效,使美白效果更佳。

虽然常喝绿茶可以美容,但女性在月经期最好不要喝绿茶。因为绿茶中含有较多的鞣酸,会与食物中的铁分子结合,形成大量沉淀物,妨碍肠道黏膜对铁分子的吸收,容易造成月经期缺铁性贫血。另外,绿茶中的可可茶碱等物质具有使人兴奋的作用,会加重痛经、



腰酸等

经期反应。

绿茶是一种能够有效帮助减肥的饮品,并且能够清热和化浊去腻,有效清脂,防御脂肪在体内沉积。

绿茶中的茶多酚是一种能够溶解脂肪的物质,经常喝绿茶能够分解吃到消化系统中的脂肪,减少脂肪的吸收。绿茶中的营养十分丰富,它的抗氧化能力超强,其中的维生素C可以逐渐清除血液中的胆固醇,避免脂肪的沉积。绿茶中还有丰富的维生素B和咖啡因,特别适合作为运动饮料。

(据雅茗居)