

信阳日报

## 信阳浉河宾馆·茶节快报

2019年4月26日 星期五

责编:徐杰 创意:刘学萍 质检:盖威

本报与浉河宾馆联办

茶与健康

## 保护胃,如何科学饮茶?

喝茶养胃还是伤胃在茶界是一个老生常谈的话题,有些人说喝茶伤胃也有些人说喝茶养胃,喝茶到底是养胃还是伤胃呢?

胃是一个坚实的袋状物,位于肺部下方的上腹部。这个袋子的壁叫胃壁,由3层组织构成,内层是黏膜层,中间是肌层,外层是浆膜层。黏膜层有胃腺,负责分泌黏液、胃酸和胃蛋白酶。胃酸的酸性很强,当食团进入胃中时,胃酸开始大量分泌,可使胃中的pH值降到2以下。胃蛋白酶作用是消化分解蛋白质。黏液起到润滑和隔离的作用,使黏膜免受胃酸的腐蚀和胃蛋白酶的消化作用。

## ◆喝茶对胃的影响

首先,喝茶可以补充水分,人体水分充足了,黏膜分泌的黏液才会充足,黏膜上皮才能得到比较好的保护。

第二,茶汤的PH值多在5.5-7之间,是弱酸性,相比胃酸的强酸性微不足道,不会刺

激胃黏膜,也不会中和胃酸。

第三,茶汤中有咖啡因,会对中枢神经系统有短暂的兴奋作用,从而促进胃液的分泌和胃肠蠕动,帮助消化,所以人们说“喝茶消食”。但如果胃中没有食物时,过多的胃酸势必会刺激胃黏膜,产生烧灼或刺痛的不适感。所以,避免空腹饮茶,还是应该要注意的。

## ◆红茶暖胃≠养胃

很多人都认为红茶可以养胃,有些人甚至认为胃不好的人应该多喝红茶,这样的想法是错误的。

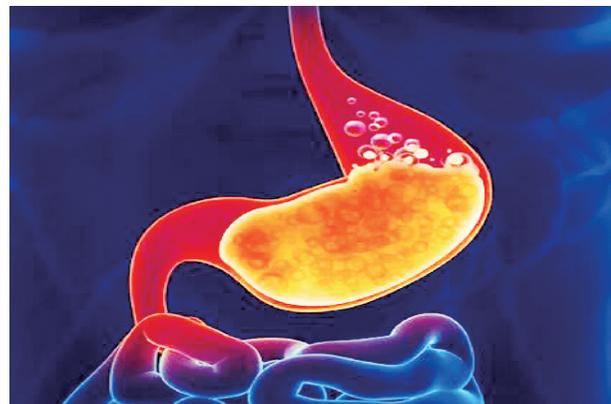
有医学专家表示,红茶虽是暖性,但不能简单地与养胃划等号。茶叶中的茶多酚虽然具有极大用处,对于抗癌也有良好的功效,但茶多酚具有收敛性,对胃会产生刺激,尤其是空腹情况下刺激性更强。尽管红茶是经过发酵烘制而成,相比较绿茶而言,其中的茶多酚在发酵过程中发生了氧化

反应,含量减少,对胃的刺激性不如绿茶强罢了。

因此,即便红茶偏暖性,与脾胃喜暖的特点一致,也不是人人都适宜。胃不好的人喝红茶同样要警惕,尤其是过浓的红茶饮下肚,大量的咖啡碱同样对胃会产生刺激性。所以,红茶暖胃有一定道理,但与养胃则是两码事。

## ◆保护胃,如何科学饮茶

茶有寒凉之分,人的体质也有寒热差别,喝茶究竟养胃还是伤胃,要因季节而异,更因人而异。如果你是热性体质,体内火气多,多喝绿茶可排火祛毒。那么如果你的胃偏寒,有胃病就少喝寒性的绿茶,多喝一些暖性茶,多喝红茶、熟普。另外,胃病患者吃完饭千万不要马上喝茶或饮料,



至少要过20分钟才能喝茶或饮料。除此之外,在吃饭时候,不宜饮茶,会导致消化不良。

(据茶文化网)



## 四季有别 喝茶有量

春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红茶。春季饮花茶可以散发一冬积存在人体内的寒邪,促进人体阳气发生。绿茶性味苦寒,夏季饮绿茶为佳,可清热、消暑、解毒、止渴、强心。青茶不寒不热,秋季饮青茶能消除体内的余热,恢复津

液。冬季饮红茶最为理想,红茶味甘性温,含有丰富的蛋白质,能助消化、补身体,使人体强壮。

虽然茶叶中含有多种维生素和氨基酸,对于清油解腻、增强神经兴奋以及消食利尿具有一定的作用,但并不是喝得越多越好,也不

是所有的人都适合饮茶。一般来说,每天饮茶一次至两次,每次2~3克茶叶量比较适当。患有神经衰弱、失眠、甲状腺机能亢进、结核病、心脏病、胃病、肠溃疡者不适合饮茶,哺乳期及孕妇妇女和婴幼儿也不宜饮茶。

(方 可)



●兹有信阳市浉河区安琪儿车业营业执照正、副本(证号:411502615094923),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有易艳平营业执照正、副本(证号:411502615227536),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南茗洋饮品有限公司财务专用章壹枚,在中国工商银行信阳分行老城支行办理的账号为:1718021709200033437的银行开户许可证(核准号:J5150000968802),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区依品折上折服装店营业执照副本(证号:411502615382168),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区新一步内衣店营业执照正、副本(证号:411502615111527),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区她她服装店营业执照正、副本(证号:411502615136655),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区丹比奴箱包店营业

## 声 明

执照正、副本(统一社会信用代码:92411500MA44F7FF7W),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区百家粮店营业执照正、副本(证号:411502615247830),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有廖忠山豫SJ0063号小型普通客车,该车已自行拆解报废,此机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市平桥区福桥花园农家菜馆增值税普通发票10份(发票代码:4100161320,发票号:07460168,07460220;发票代码:041001800104,发票号:49401856,58572858,58572979;发票代码:4100171320,发票号:08839288,08980058;发票代码:4100173320,发票号:16143919-16143921),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区清纯桶装水经销部已作

废增值税普通发票壹份(发票代码:041001800104,发票号:59020468),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区小石头日用品经营部三分部营业执照正本(证号:411502615121729),信阳市浉河区小石头日用品商店解放路店营业执照正本(证号:411502615242166),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区彩虹布艺国税通用机打发票壹份(发票代码:141001620043,发票号:07280359),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区小太龙童装店营业执照正、副本(证号:411502615385940),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市车站区域管理办公室豫SA5100号小型普通客车,此机动车登记证书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区嘟嘟烟酒茶商店增值税普通发票壹份(发票代码:4100171320,发票号:09916423),因不慎丢失,特声明作废。