

信阳日报

信阳浉河宾馆

# 茶节快报

2019年4月27日 星期六

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

## 浓茶和淡茶,哪个更养人?



居家过日子,开门七件事——柴米油盐酱醋茶。中国作为世界上最早产茶的国家,饮茶历史非常悠久。可怎样喝茶才能达到最好的养生效果呢?

有的老茶客常说,这茶太淡,没味!喜欢喝有茶味的茶,往往将茶泡得过于浓厚,才感觉过瘾,刺激!对一些柔和的茶,总觉得不够味!这样真的好吗?

### 淡茶养生胜过浓茶

众所周知,茶与咖啡、可可一样,已成为当今世界的三大饮料之一。作为天然饮料的茶,备受世人的青睐。茶不仅含有抗癌功效的茶多酚,还含有少量可以提神醒脑的咖啡因。此外,它又含有可

以分解油腻、帮助消化的微量元素。而能增加冠状动脉流量、强心利尿的茶碱,也备受世人的称道。因而,茶是现在世人较受欢迎的一种健康饮料。

饮茶,究竟是饮浓茶好还是淡的好?如果

从健身养生的角度来看,那当然是饮淡茶好,每次放茶叶3克左右为宜。我国民间广泛流传的《饮茶诀》中说:“淡茶温饮最养人”“喝茶过浓犯茶瘾”强调的也正是这个道理。

### 为什么喝淡茶更有利于人的健康

据现代医学研究,淡茶内的茶碱含量较少,足以使人提神醒脑、恢复体力,但又不会使人过度兴奋。

而浓茶内的茶碱含量相对较高,可导致精神过度兴奋,而引起神经系统正常功能的失调,会造成胃酸分泌过多,从而对患有胃溃疡、

十二指肠溃疡的患者,造成极为不利的后果。

与此同时,经常饮浓茶,茶叶中的鞣酸还可能与食物中的蛋白质结合成鞣酸蛋白而凝固沉淀,以至于影响食欲和消化,严重的可发生便秘。此外,由于茶碱还能提高人的体温,因而发烧的病

人喝了浓茶,就会高烧不退。

据了解有10%的嗜茶者,在每天喝2-3杯浓茶的情况下,会出现神经过敏、焦虑不安和气短等现象。茶里的咖啡因具有使人上瘾的弊端,能促使人越喝越浓,从而会损害人的健康。

### 温饮胜过冷饮

一些人喜欢喝烫茶,但专家认为,茶水温度过高易引起咽喉、食道、胃黏膜受损,带来疾病隐患。一些人喜欢饮冷茶,觉

得喝起来很过瘾。专家认为,冷茶既无香味,又引起寒滞,导致胃部不适。

从养生的角度说,喝茶要喝温热之茶,宜

随泡随饮。《茶经》中说:饮茶要趁热饮,如凉了,精华随气而散。茶叶用开水冲泡,香气、滋味及有效成分才能会更好地发挥出来。

### 夏季喝温热的茶,比喝冷饮更能消暑降温

因为热茶有很好的利尿作用,可以带走体内大量的热量和废物,使体温下降。热茶中的茶碱对控制下丘脑体温中枢的调节起重要作用,再加上芳香物质挥发过程中也起了散热作用。

盛夏时节饮用热茶,能促进汗腺的分泌,体内的大量水分可

以通过皮肤上的毛孔渗出蒸发掉。喝热茶比喝冷茶更能加速胃壁

收缩,使清热解毒的有效成分更快地发挥作用。(万和)



### 茶 饮 养 生



## 为何吃药时不能喝茶?

最近天气多变,很多小伙伴都生病了。

不过,在吃药与喝茶的问题上,却犯了纠结。

因为听人说:“吃完药之后喝茶,病好的慢!”

那么,吃药之后到底能不能喝茶呢?今天我们一起了解一下。

首先来说,吃药和喝茶是不能同时进行的。

因为茶叶里都含有单宁酸,能和很多药物的成分发生化学作用,无法被身体吸收,导致药物不能充分发挥药效,甚至还可能会引起胃部不适、腹泻等副作用。

茶鞣酸,又称茶多酚,是茶叶里保健成分。

只要是真正的山茶科山茶属茶种的茶,都含有鞣酸。

只不过茶鲜叶制成成品茶工艺不同,导致茶多酚氧化、转化多少的不同,因而不同茶类茶鞣酸含量多少不同。

所以在吃药的时候选择白开水送服会更好。

第二,吃药过后可以喝茶吗?

从医学上来看,药物进入到人体内



后都会有一个被吸收的过程。

在时间上看大约一到两个小时,过了这段时间后药物的成分基本已经被身体所吸收完毕,已充分发挥其的作用了。

因此在这个时间段以后就可以喝茶了。

此外,并不是服用所有的药物时都不能喝茶。

如果你服用的是维生素类的药物或者是用来降血脂、降血糖的药物,都可以用茶水来冲服。

不但不会产生不良后果,茶水还会有助于维生素类药物的吸收,达到增效的功能。

最后总结来说,吃药的时候,最好不要用茶水来送服了。

而有医生叮嘱说不能喝茶的,也暂时先不要喝茶。

至于其他情况,只要我们等药物的成分基本被身体所吸收完毕,也就是一到两个小时后,喝茶茶是没有问题的。(严宽)

## 声 明

●兹有罗烽联毕业于信阳农林学院2014届园林工程技术专业,其专科毕业证(证号:113261201706171108),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有闫纯的营业执照副本(证号:411502615313399),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区付希玲服装批发部营业执照正、副本(证号:411502615400620),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有葵花药业集团重庆小葵花健康产业发展有限公司开具给信阳俊儒商贸有限公司的增值税普通发票壹份(发票代码:5000171320,发票号:07157647),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区乐途摩托车行税务登记证正本(证号:豫国税信师字41150219900913001101号),因不慎丢失,特声明作废。