

信阳日报

信阳浉河宾馆

茶节快报

2019年4月28日 星期日

责编:徐杰 创意:陈亚莉 质检:盖威

本报与浉河宾馆联办

茶与健康

## 茶 饮 养 生



## 喝茶「七不饮」你知道吗？

喝茶是现代人不可或缺的一种生活方式,然而茶并不是可以随便乱喝的,若不注意一些喝茶的方法,不但不会有任何好处,还会对我们的健康产生不良的后果。下面我们就一起来看看喝茶都有哪些讲究吧!

## 过浓不饮

浓茶会使人体的“兴奋性”过度增高,会对心血管系统、神经系统等造成不利影响。有心血管疾病者在饮用浓茶后可能会出现心跳过速、心律不齐的现象,易造成病情反复。

## 睡前不饮

这一点对于初期饮茶者尤为重要。很多人睡前饮茶后,入睡会变得非常困难,甚至严重影响次日的精神状态,有神经衰弱或失眠症的人要特别注意。

## 餐前不饮

进餐前或进餐中少量饮茶并无大碍,但若大量饮茶或饮用过浓的茶,则会影响很多常量元素(如钙等)和微量元素(如铁、锌等)的吸收。需要特别注意的是,在喝牛奶或其他奶制品时,不要同时饮茶。因为茶叶中的茶碱和丹宁酸会和奶制品中的钙元素结合成不溶于水的钙盐,并排出体外,使奶制品的营养价值大为降低。

## 酒后不饮

饮酒后,酒中乙醇通过胃肠道进入血液,在肝脏中转化为乙醛,乙醛再转化为乙酸,乙酸再分解成二氧化碳和水排出。酒后饮茶,茶中的茶碱可迅速对肾起到利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。

乙醛对肾有较大的刺激作用,会影响肾功能,所以,经常酒后喝浓茶的人易发生肾病。不仅如此,酒中的乙醇对心血管的刺激性很大,而茶同样具有兴奋心脏的作用,两者合二为一,更增强了对心脏的刺激。所以,心脏病患者酒后喝茶危害更大。

## 新茶不饮

新茶会刺激胃黏膜,造成肠胃不适,甚至会使病情加重。从营养学角度来讲,太新鲜的茶叶其营养成分不一定是最好的。因为所谓新茶是指采摘下来不足一个月的茶叶,这些茶叶由于没有经过一段时间的放置,存有对身体健康不良影响的物质,如多酚类、醇类、醛类等物质,且没有被完全氧化,如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。

## 忌用茶水服药

有些人尤其是爱喝茶的人,会选择用茶水来送药,殊不知茶水中的鞣质可与药物结合而沉淀,会改变药性,阻碍吸收,影响药效,所以,服药应用白开水。这也就日常所说的“茶解药”。

## 隔夜茶不饮

隔夜茶因搁置时间太久,容易受到病源性生物污染,茶水中的复杂成分也易发生变化,饮隔夜茶可导致胃肠疾病。小时候一直被教导“隔夜茶,拉肚子”看来真是自有道理的。(刘利)



## 青柑普洱虽好,也许你并不适合



中医认为,青皮陈皮性微温,味苦辛,入肝、胆经,具有理肝气、咽炎、消积化滞、保护心血管功效,与熟普茶结合后,其保健功效自然兼有两者的好处:具有健脾养胃、化痰止咳、降脂减肥、美容养颜、抗衰老等各种作用。本来性热的熟普被陈皮中和以后却是没有上火之虞。

小青柑质硬味香,香气为浓郁的辛香,细嗅能够提振精神,柑皮为青褐色,品质较好的小青柑普洱茶表皮上还会有“白霜”,品饮时有生津,滋味甘甜,青柑普洱味道略显霸气,但是饮用的过程中要适量,如低血糖的人就不适合,因为多饮的话,会导致血糖更加偏低。下面我们具体来看看青柑普洱不适合喝是哪些人吧?

## 青柑普洱不适合哪些人?

小青柑普洱茶没有典型的不适合人群,但是饮用的过程中要适量,如低血糖的人就不适合,因为多饮的话,会导致血糖更加偏低。

## 【青皮的禁忌】:

《现代实用中药》:“气虚者慎服”

《主治秘诀》:“性寒,味苦。”

《本草通玄》:“橘之小者为青皮,功用悉同,但性较猛耳。”

《本草经疏》:“青皮,性最酷烈,削坚破滞是其所长……庶免遗患,必不可单行也。”

从如上医学典籍可知,青皮性寒、酷烈,且为了避免对身体造成伤害,青皮不可单独使用。而以性质温热的熟茶配合小青柑制作而成的小青柑普洱茶,虽然已经很大程度上中和小青柑的猛烈霸气,使小青柑普洱茶性质相对温凉,但如果是身体羸弱、气血虚弱、肝脏脾脏不太好的茶友还是应该少喝一些,小孩、老人等身体相对弱一些的人群也应少饮。

## 小青柑适宜人群

综合参考医书典籍和现代研究可知,小青柑普洱茶内的柠檬烯能够促进消化液分泌,较为适合饮食热量较大、油腻的人群消食解腻;胃酸分泌不足,消化功能弱的人群也可适量品饮小青柑普洱茶帮助消化;气撑、腹胀人群饮用小青柑普洱茶能有助排出肠道内积累的废气;体质偏热的人,喝小青柑普洱茶也有助于去火、祛湿、祛痰;小青柑解热功效较为出众,尤为适合天气炎热之时品饮解热。

(华天)