



茶界的盛会
市民的节日

茶节快报

第28届信阳茶文化节(网络)特刊(第五期)

红旗
让理想飞扬

信阳中岩红旗体验中心

(紧办)

责编：徐杰 创意：李春晓 质检：盖威

长期喝茶,至少能“尝到”5个好处

先不说喝茶是不是高雅,但是喝茶对身体好,可以养生这个事实确实是四平八稳。

据早期的中医古籍记载,茶的功效共有20多种,被誉为“万病之药”。

直到现代,茶也一直被奉为养生佳品,喝茶就更被认为是一种高雅的行为。虽然大家都知道喝茶对身体好,但喝茶具体有哪些功效,大家却是知之甚少。

茶叶中含有茶多糖、茶红素和茶黄素等物质,这些物质可以有效改善动脉情况,抑制动脉粥样硬化的形成,从而起到预防心血管疾病的作用。

此外,喝茶还能带走身体多余的油脂,这也在一定程度上避免了脂肪在血管中堆积,有利于防治心脑血管疾病。

茶之所以能抗癌主要是通过抗氧化和清除自由基这两种方式来实现的。自由基是人体细胞发生氧化反应后的产物。

只要人体与外界持续接触,比如说呼吸、污染等,都会不停地诱发自由基的产生。肿瘤的发生则与过量自由基的产生有关。

而茶叶中富含茶多酚,这种物

质具有强大的抗氧化和清除自由基的作用。因此,常喝茶能起到一定的防癌作用。

皮肤衰老,看起来没有光泽,也与过量自由基的产生。经常喝茶,茶叶中的茶多酚能够清除自由基,延缓皮肤的衰老,使得皮肤看起来有光泽。

还有,不注意防晒也会加快皮肤的老化,而经常喝茶能增强皮肤抗紫外线的能力,同样能延缓皮肤的衰老。此外,经常喝茶还能减少黄褐斑的形成。所以,多喝茶对于爱美的女性朋友来说,是美容养颜的重要手段。

茶叶中的茶多酚除



了具有抗衰老和防癌抗癌的作用外,它还能抑制细菌。有研究表明,经常喝茶的儿童,患龋齿的几率会比不喝茶的儿童少60%。

此外,茶叶中还含有氟化物,这种物质可以坚固牙釉质,从而保护牙齿。建议儿童可以适量喝喝茶,特别是体重超标的儿童。还有有牙病的人群可在医生的指导下选择适合自己的茶叶饮用。

除了上述喝茶好处外,经常喝茶还能有助于增加肠道的有益微生物,从而增强肠道的免疫力,保护肠胃健康。

但是需要注意的是,茶叶也有分寒、温、热等性质。想要通过喝茶来保健的人群一定要根据自身的体质来选择相对应的茶叶,以免因茶叶选择不当而起到的相反的作用。

(据茶道网)

小口啜饮果茶 容易腐蚀牙齿



英国伦敦大学国王学院的科学家发现,小口啜饮果茶等酸性饮料会腐蚀牙齿,造成牙釉质损坏。

研究人员发现,饮用酸性饮料或将其含在口中时间过长而不吞咽均会增加牙齿被酸腐蚀的风险,吃零食则令情况更加恶化。

酒、水果茶、果肉饮料、无糖软饮料和加糖饮料等饮料均为酸性饮料,而白水、茶、咖啡、牛奶和气泡水不是酸性饮料。研究人员发现,哪怕餐间饮用放了一片柠檬的白水或者一天

两次饮用水果味热茶都令腐蚀牙齿的风险增加11倍;如果进餐时饮用上述饮料,牙齿遭腐蚀的风险增加5.5倍。

英国牙医协会健康和科学委员会主席鲁塞·拉达瓦建议多喝白水、牛奶等饮料,或者在饮用酸性饮料或食用酸性食物后吃奶酪之类食物中和,还可以大口饮用或用吸管饮用酸性饮料,避免酸与牙齿过多接触。

(白青)

招租公告

信阳宾馆胜利路步行街门面房对外招租,联系人邱经理,电话 0376-6216907。

声明

●兹有信阳申通快递服务有限公司平桥分部发票专用章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有固始县安山寺因保管不善,将宗教活动场所登记证书副本遗失,登记证号:宗场证字 F151350003,登记类别:固定处所,负责人:释持扬,发证机关:固始县民族宗教局。特声明作废。

●兹有信阳市世联房地产营销策划有限公司行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。