

茶节快报

信阳晚报

2021年4月24日 星期六

茶与健康

责编:陈艳 质检:刘凤

常饮浓茶不利于健康

茶叶具有提神、促进消化、利尿、清热、降火、明目、防癌保健等保健作用,无论一个人喝茶,还是三四个朋友在一起边聊天边品茶,都是一种乐趣。喝茶宜淡不宜浓,喝浓茶不仅不利于消化,还会对身体造成很多危害。

常饮浓茶易伤骨。浓茶中的咖啡碱含量较多,摄入过多不仅会抑制十二指肠对钙的吸收,还会加速尿中钙的排出。由于抑制吸收和加速排泄这双重作用,导致体内缺钙,易诱发骨中钙质流失,天长日久,便会出现骨质疏松症,容易发生骨折。另外,常饮浓茶,由于咖啡碱的刺激作用会促使心跳过快,血流加速,呼吸加快,易导致心律不齐或心动过速。

研究表明,茶中的生物碱可降低能够抑制胃壁细胞分泌胃酸的磷酸二酯酶的活性,使胃壁细胞分泌出大量胃酸,久而久之易形成胃、肠溃疡或使已有的溃疡面难以愈合。饮用浓茶后会稀释胃液,降低胃液的浓度,使胃液不能正常消化食物,从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症状,胃功能

欠佳者甚至还会引起十二指肠溃疡。

常饮浓茶可能会引起便秘。茶叶中的茶多酚对肠胃黏膜具有较强的收敛性,浓茶中的茶多酚含量高,收敛性就更强,会减缓胃的收缩和肠道的蠕动,因而影响到食物的消化和吸收,易引起大便干结甚至便秘。

对于哺乳期间的女性来说,常喝浓茶会使乳腺分泌受到抑制,使乳汁大大减少,影响母乳对婴儿的喂养。

另外,过量饮浓茶还会使不常饮茶或空腹饮茶的人出现“茶醉”现象,即饮茶后感到心悸、乏力、烦躁、头晕、眼花,甚至站立不稳。

对于老年人来说,经常饮用过浓的茶,还会使心血管和肾的负担增加,有可能会出现心慌、胸闷、尿频、尿急、头晕等症。因为浓茶中的咖啡因,能使人体心跳加快,从而使血压升高;进而加大了心脏和肾脏负担。

1991年,美国布朗大学会同波士顿大学,共同研究和发现了浓茶中咖啡因的新问题,那就是浓茶会大大增加老年人发生骨折的可能



(网络图)

性。具体研究结果显示,每天饮浓茶达5杯的人,出现骨盆骨折的危险比饮淡茶或不饮茶的人高出大约70%,甚至达到80%以上。也就是说,老年人饮茶的浓度越高,面临的骨折可能性也就越大。

有些人错误地认为,饮酒过量之后喝浓茶可以解酒。事实并非如此,酒精和浓茶都有兴奋心脏的作用,酒后加上浓茶,更加重对心脏、心血管的负担。如果是心脏功能不好甚至于

是心脏病者,其后果不堪设想。因此,在酒后饮浓茶非但不能解酒,反而有害身体。

(据人民网)

茶饮养生



女性喝茶也可以美容

绿茶:绿茶是我们平时饮用最多的一种茶,它的功效有很多,比如抗氧化。绿茶一直深受广大女性喜爱,是因为它能够有效地抗氧化,清除自由基,延缓衰老。同时绿茶还可以瘦身,主要源于其茶叶里的咖啡因和茶碱可以有效减少脂肪的堆积,从而起到瘦身的效果。绿茶能有效防止防紫外线:绿茶中的儿茶素类物质可以阻止UV-B,保护我们的皮肤不受紫外线的伤害,此外绿茶还有降血脂、抗癌、防龋齿的攻能,经常饮用绿茶好处多多。

红茶:红茶是一种经过发酵的茶叶,叶片成红色,保健作用主要是强健骨骼,预防骨质疏松,促进食欲,利尿消肿的功效,由于抗

菌能力强,还可以防感冒。

花茶:花茶养颜排毒,如果想对皮肤有好处,那首选还是花茶,花茶种类繁多,功能也都不同。像具有排毒养颜功效的芦荟、藏红花;消斑美白的有红巧梅、玫瑰花;明目去火的野菊花、金银花;还有减肥功效的荷叶、苦瓜茶;能治疗失眠的薰衣草、迷迭香等。长期饮用花茶可以起到养颜、祛斑、排毒、明目的作用,对女性美容有很好的功效。

白茶:白茶的美容功效也很好,具有高效的抗氧化,美白排毒的功能,所以经常饮用白茶对女性朋友来说也是不错的选择。

(据雅茗居网)



(网络图)