



信阳茶都茶业有限公司

电话:13723107133 13700767018

茶节快报

本报与信阳茶都茶业有限公司联办

茶与健康

2021年4月30日 星期五

责编:陈艳 质检:刘凤

绿茶和枸杞不可同饮

绿茶和枸杞都可以分别用开水冲泡饮用,对人体很有益处。有不少人干脆就把它们放在一起冲泡,但是,绿茶里所含的大量鞣酸具有收敛吸附的作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质。餐馆里流行的八宝茶中也是既有绿茶又有枸杞,虽然绿茶的量比较少,但也不宜多喝。

上午喝绿茶

绿茶和枸杞都很有营养,绿茶含有儿茶素与β-胡萝卜素、维生素C、维生素E等,多项实验证明,绿茶能清除自由基,延缓衰老、预防癌症。

常喝绿茶可以防止细胞基因突变、抑制恶性肿瘤生长、降血脂、降血压,防止心血管疾病,还可以预防感冒、龋齿及消除口臭等。

枸杞性平、味甘,具有补肾益精、滋阴补血、养肝明目、润肺止咳的功效,很多保健养生的药物中都含有枸杞。枸杞含有氨基酸、生物碱、甜菜碱、酸浆红素及多种维生素,还含有多种亚油酸。

给大家提个建议:可以上午喝绿茶,开胃、醒神;下午泡饮枸杞,可以改善体质、有利安眠。

冬天喝红茶最适宜

中医认为,春夏秋冬四季饮用的茶都应该不相同。应该根据各种茶的性味,在不同的季节喝相适应的茶。

红茶能暖胃、醒神,还能帮助消化,在寒冷的冬季饮用甘温的红茶是最适宜的。绿茶性味苦寒,冬天饮用

容易造成胃寒,还可能影响食欲。而夏季炎热时,喝绿茶正好可以取其苦寒之性,消暑解热。

许多人喜欢在大鱼大肉饱餐一顿之后喝茶,这样也对健康不利,茶中的大量鞣酸,会与蛋白质结合生成鞣酸蛋白,这种物质有收敛作用,使肠道蠕动减弱,从而延长食物残渣在肠道内的滞留时间,进而导致大便干燥。所以,饱餐后最好先不要喝茶。

茶有两种相反作用

茶同时具有提神和养神两方面的作用,提神作用可以使大脑清醒灵活,而养神作用则具有抑制、安神的作用。同样的茶却能导致这样两种相反的作用,是什么道理呢?

当茶叶刚泡开3分钟左右时,茶叶中大部分的咖啡碱就已溶解到茶水中了。这时的茶就具有明显的提神功效,使人兴奋。而再往后,茶叶中的鞣酸逐渐溶解到茶水中,抵消了咖啡碱的作用,就不容易再使人有明显的兴奋。

所以说,茶的作用是有两面性的,有的人晚上不敢喝茶,就是因为怕喝了睡不着觉。其实,只要把一开始冲泡约3分钟的茶水倒掉,再续上开水冲泡饮用,提神的效果就不会那么明显了。(据雅茗居网)

茶饮养生



(网络图)

晚上喝黑茶暖胃促消化

许多人认为,晚上喝茶会影响睡眠,其实不然,这个时间是人体免疫系统最活跃的时间,如果能喝上一泡茶,人体会很容易修补和恢复免疫系统,再造细胞等。对一些神经衰弱的人群,可以选择喝半发酵的温性的铁观音。值得注意的是,晚上千万不要喝绿茶,因为绿茶是不发酵茶,对人体有一定的刺激。

人在吃了三餐之后,身体会

积聚一些肥腻之物在消化系统内,倘若晚饭后能够饮用一杯黑茶则有助于分解积聚的脂肪,既暖胃又助消化。

黑茶性质较温纯,不会影响睡眠。黑茶首选云南普洱,不过,普洱的味道有些人可能接受不了,那么可用白茶代替,比如福建寿眉,寿眉入肺经,茶性平和,也不会影响睡眠。

(据饮茶吧)

空腹饮茶不利健康

早上醒来,喝杯茶正好提神。但要小心,空着肚子喝茶,可不是什么好习惯,正所谓“饮了空腹茶,疾病身上爬”。

喝茶有很多好处,除了患有溃疡病、贫血以及失眠的人,都可以喝;患有心脑血管、糖尿病的病人以及长期在电脑前工作的人,更是可以常喝茶。

除了要因人而异,喝茶还应讲究时间,比如晚上喝茶会让人睡不好,应该尽量避免;早上喝茶,则不但不会促进健康,还会适得其反。因为茶叶中含有咖啡碱成分,空腹喝茶,茶水直入肠胃,可能令肠道吸收过多的咖啡

碱,产生一时性肾上腺皮质功能亢进症状,出现心慌、尿频等不良反应。时间久了,还会影响人体对维生素B1的吸收。

一般来说,春夏适合喝绿茶,可以提神清热,秋冬适合喝红茶和黑茶,适合散寒养胃。一般的红茶、绿茶和花茶,冲泡3次为宜。乌龙茶在冲泡时投叶量大,茶叶粗老,可以多冲泡几次。袋泡茶通常适宜一次性冲泡,一杯茶不能从早泡到晚,因为茶叶经过多次冲泡,一些难溶的有害物质会逐渐浸出,对人体有害。

(据饮茶吧)



(网络图)