



喝茶新添6大好处

喝茶有益身心众所周知,茶叶中含有的茶多酚、咖啡碱、脂多糖、多种维生素等能够起到保健和药理作用。不过,喝茶的好处远远不止这些。本文综合美国最新研究,给出喝茶新增的6个好处。

1.提高肌肉耐力

研究发现,茶叶中含有一种名为“儿茶素”的抗氧化剂,可以增加身体燃烧脂肪的能力,改善肌肉耐力,有助于对抗疲劳,增加体育锻炼的时间。常喝绿茶,效果最为显著。

2.保持身材

唐代《本草拾遗》中关于茶的论述就曾提到“久食令人瘦”,现代科学研究证实了这一点。茶叶中的咖啡碱能促进胃液分泌,帮助消化,增强人体对脂肪的分解能力。国外研究也表明,定期饮茶可以缩减腰围,降低身体质量指数(BMI),从而有助于预防糖尿病和心脑血管疾病。

3.抵御辐射

国外研究表明,茶多酚及其氧化物可以吸收一些放射性物质,保护细胞不受辐射伤害,对于修复受损细胞也有帮助。临床研究显示,茶叶提取物可治疗肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病,治疗辐射导致的血细胞、白血球减少,效果很好。

4.改善记忆力

茶多酚有助于大脑进行局部调节,改善记忆力,提高学习效率。国外研究证实,喝茶可以预防和治疗神经系统疾病,尤其是老年认知障碍症。此外,咖啡碱能促使中枢神经兴奋,有提神、益思、清心的效果。

5.提高骨密度

虽然茶叶中含有咖啡因成分,会促进钙随排尿流失,但含量极低。即便是咖啡因含量颇高的红茶,每杯也只有30~45毫克。其实,茶叶中含量更多的是有助于减少钙流失的物质,包括氟元素、植物雌激素类物质和钾元素。台湾研究发现,常喝茶的人骨密度较高,髋关节骨折几率更低。

6.抵抗紫外线

茶多酚是水溶性物质,用茶水洗脸能清除面部油腻,收敛毛孔,具有消毒、灭菌、抗皮肤老化的作用,还有助于减少日光中紫外线对皮肤的损伤,是天然的“防晒霜”。

新茶来了,别马上喝

喝春茶有讲究 这么喝茶最健康

专家的观点,为你打造一部「最全喝茶宝典」。一起来了解一下吧! 蔡富根/整理
怎样冲泡更养生?关于喝茶有哪些常见的误区?本期健康周刊收集了多位相关领域地想品尝那杯最早发芽的「绿之鲜」。喜欢喝茶并不等于会喝。最好的新茶什么样?清明时节,茶树和大自然一同苏醒。各地的春茶陆续上市,茶友们已经迫不及待



那些年你喝茶犯过的8个错

当下,茶叶仍然是人们生活中不可或缺的饮品。即便如此,人们对于喝茶目前还存在一些误解。中国农科院茶叶研究所副所长江用文、中国著名茶学者赵英立、中国茶叶流通协会常务副会长王庆,对“喝茶的8个常见误区”逐一澄清。

误区一:越贵的茶越好

王庆认为:“其实不需要买高档茶,完全可以依据个人经济能力和不同的口味进行选择。”赵英立建议,选择100~300元一斤的茶比较合适。“部分营养恰是在茶里,有些便宜的茶养生效果更佳。”

误区二:茶越新鲜越好

时新茶是指鲜叶炒制不足半个月的新茶。相对来说,这种茶喝起来确实味道更好。不过,从中医理论讲,刚加工的茶叶存有火气,这种火气需存贮一段时间才会消失。因此,饮用过多时新茶可使人上火。

误区三:饭后喝茶最好

饭后马上喝茶容易使茶叶中的茶多酚与食物中的铁质、蛋白质等产生络合反应,从而影响吸收。饭前空腹喝茶会稀释胃液和影响胃液的分泌,不利于食物的消化。正确的方法是至少餐后半小时再喝茶。

误区四:睡前喝茶影响睡眠

一直就有睡前喝茶会影响睡眠的说法。对此,赵英立表示,“很多发酵程度高的茶,比如红茶、熟普洱,其中的咖啡因已所剩无几,不仅不会影响睡眠,相反,晚饭后一小时喝点助消化的茶,可以清理肠胃,有助睡眠。”

误区五:茶能醒酒

酒后喝茶有利有弊。喝茶能加速体内酒精的分解,且其利尿作用可帮助分解后的物质排出,因此有助于解酒;但同时,这种加速分解会增加肝肾的负担。因此,肝肾不好的人最好不要用茶解酒。

误区六:头泡茶不能喝

头泡茶是否能喝取决于你喝的是什么茶。如果是黑茶或乌龙茶,应先用沸水快速洗一下,再把水倒掉,这既能起到洗茶作用,又能给茶加温,有利于茶香的挥发。但绿茶、红茶等,并不需要这道工序。

误区七:一杯茶喝一整天

赵英立提醒,一个大茶杯,一把茶叶泡一天最不可取,这样品尝不到茶的真味,且长期浸泡容易使茶中的重金属析出,不利健康。

误区八:只喝茶不品茶

茶有两种,一种是“柴米油盐酱醋茶”的茶,一种是“琴棋书画诗酒茶”的茶。第一种茶可满足人们“养身”的需求,比如解渴、提神、祛火、消食等;第二种茶则可以满足人们“养心”的需求,比如抒情、礼仪、悟道等。



喝茶要看体质

平和体质 这类人提倡顺应自然,各类茶都可以喝一些,例如春饮花茶理郁气;夏饮绿茶驱暑祛湿;秋品乌龙解燥热;冬喝红茶暖脾胃。
气虚体质 这类人适合喝普洱熟茶、乌龙茶,搭配黄豆、玉米、豌豆等制作的点心同食。
阳虚体质 可以选择红茶、黑茶、重发酵乌龙茶(岩茶),阳虚重者,可以在茶里稍加几片干姜同饮,不推荐喝绿茶、黄茶、苦丁茶。

阴虚体质 这类人群的特点可多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶、轻发酵乌龙茶,另外可搭配些枸杞、山药、石斛、麦冬同泡饮,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。
血瘀体质 这种体质的人可喝红茶,如果舌质红,体质偏热,可喝绿茶。
痰湿体质 这类人可喝橘普茶、红茶,佐以干姜同饮。

6大茶各有养生特长

中国茶叶形态万千,按照加工工艺的不同,可分为绿茶、红茶、青茶、黑茶、白茶和黄茶六类。专访中国农业科学院茶叶研究所吕海鹏副研究员,并参考中国农业科学院茶叶研究所陈懋院士和中国医学科学院甄永苏院士共同主编的《茶叶的保健功能》一书,总结了不同茶叶的保健功能。

绿茶 降火防癌

我国绿茶生产历史最久,品类最多,如西湖龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、太平猴魁等。绿茶具有多种保健功能,包括预防癌症、改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等。此外,绿茶有助降火,胃寒者应少喝,而易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮。

青茶 润燥减肥

乌龙茶又名青茶,主要分四类,闽南乌龙(如铁观音)、闽北乌龙(如大红袍)、广东乌龙(如岭头单枞)、台湾乌龙(如冻顶乌龙)。某些乌龙茶品种中富含“甲基化儿茶素成分”,具有抗过敏、抗炎、抗氧化、保护肝细胞、降血压等功能。与其他茶类相比,乌龙茶在减肥方面效果较好。此外,乌龙茶能清除体内积热,适合秋天喝。

红茶 暖胃护心

我国红茶产地较广,种类较多,一般为工夫

红茶、小种红茶、红碎茶三大类。大量医学研究表明,饮用红茶有助调节人体动脉中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量,从而降低心血管疾病的发生概率。此外,红茶有暖胃的作用,适合虚寒体质者和老年人饮用。

黑茶 御寒降脂

黑茶是我国特有的茶类,种类比较丰富,例如有云南普洱茶、湖南茯砖茶、广西六堡茶、湖北青砖茶以及四川边茶(康砖)等。现阶段研究表明,普洱茶具有降血糖、降血脂、抗病毒等保健功能;茯砖茶也有很好的消脂去腻作用,降脂减肥功能较强。此外,黑茶有助御寒,适合虚寒体质者引用。

白茶 抑菌抗辐射

白茶按采摘标准不同可分为白毫银针、白牡丹、贡眉和寿眉。白茶的化学成分一般与绿茶比较接近。与其

买茶叶记住5个字

清明前后的茶叶是最受欢迎的,价格也最昂贵。但每年此时,都会有一些不法商贩趁此时机,把陈茶重新加工冒充新茶。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽,教大家挑选好茶叶的5个标准。

新 茶叶最好买当年产的新茶,其口感、色泽、品质都优于陈茶。辨别时,新茶一般比较肥壮厚实,叶子裹得较紧,有的还有较多毫毛,色泽鲜润,泡开后汤色嫩绿清澈;而陈茶的外形就比较松散,色泽呈暗黄色或暗褐色,汤色黄暗,清澈度低。有些茶还有其独特的辨别特征,比如龙井茶和碧螺春,前者的新茶颜色绿中带黄,叶面上可能会有些斑;后者的新茶,幼嫩的芽尖背面长有白色茸毛。

干

茶叶要“买干不买湿”,含水过多的茶叶不但会失去原有的色、香、味,而且很容易发霉变质。不仅味道不好,还含毒素,喝了会伤害身体。一般含水量较低的茶叶,条索疏松、质硬而脆。购买散装茶时,可以用拇指、食指和中指轻捏茶叶。如果手指轻轻一捏,就能把茶叶捻碎成粉末状,说明茶叶很干,含水量少,茶叶的质量保持良好。此外,还可以用手感觉下茶叶的重实或轻飘程度,一般重实的内含物质充实,风味更佳。

匀

这个标准主要针对的是茶的色泽,好茶叶颜色均匀,粗细一致,光泽自

香

好茶叶香味浓郁,新鲜自然,差一些的则香味偏淡。干茶可以闻香气,买茶叶时将一小撮茶叶捂在手里,先哈几口气,再放到鼻子前闻一闻。如果闻到霉味、酸味、馊味或者烟味,就不要买了,说明茶叶在加工或贮藏过程中已被污染。也可以用杯泡来嗅闻香气,以纯正、无异味为好,香气高爽、浓郁为最优。

此外,因为茶叶中的芳香物质是易挥发的,新茶闻起来有

净

越干净的茶品质越好,所谓“干净”就是指,茶叶里没有其他茶片、茶梗、茶籽、树叶、泥沙或杂物。按照国家的规定,茶叶中的非茶异物不得多于1%。有些茶厂制作茶叶时会往里加糯米粉,因为糯米粉有黏性,老茶叶也可轻松揉捻成条。而且加了糯米粉,还会增加茶叶的分量。但这样很容易粘上干净的东西,如泥沙、小昆虫。 ■资料来源:《(生命时报)》(健康时报)

股清香,口感鲜爽;而陈茶少了清香,喝起来有种令人不快的老化味。

