

辨清体质 健康喝茶



绿茶:防癌抗癌维生素高

解读绿茶 绿茶是没有经过发酵的茶,较多地保留了鲜叶内的天然物质,其中茶多酚、咖啡碱能保留鲜叶的 85%以上。绿茶的保健作用已为大家熟知,而且随着国际上对绿茶保健作用研究的越来越深入,绿茶似乎已经成了很多人养生保健的不二选择。很多人整天是茶杯不离手,绿茶不离口,早上一起床也有人把喝上一杯绿茶当成习惯。但是绿茶更适合夏天饮用。

绿茶特别是各种芽叶细嫩的绿茶,一般以 60~80℃为宜,茶叶愈嫩、愈绿,冲泡水温就愈低,泡出的茶汤嫩绿明亮,滋味鲜爽,茶叶中维生素 C 也较少破坏。建议不要喝浓茶。

健康功效 绿茶中的成分对于防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等有很好的效果,是其他茶叶无法比拟的。通常情况下,未发酵的绿茶性寒凉,有清热、利尿、助消化的作用,适合体质强壮、容易上火的人,如出现口干口苦、口舌生疮、喉咙痛、大便干燥、大便黏液、排便痛等症状,可适当喝点绿茶。

适合人群 患有心脑血管、血脂异常者多饮绿茶对身体有一定的好处。另外减肥者每天喝适量绿茶也有助于吸收脂肪。

有何禁忌 也正是绿茶里的天然成分,如果在空腹状态下饮用,会对人体产生不利影响。空腹时,茶叶中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合,对胃形成刺激,容易伤胃,还会使消化液被冲淡,影响消化。同时,空腹时,茶里的一些物质容易被过量吸收,比如咖啡碱和氟。咖啡碱会使部分人群出现心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等症状。另外,患有胃、十二指肠溃疡、脾胃虚寒者,更不宜清晨空腹饮绿茶,茶叶中的鞣酸会刺激胃肠黏膜,导致病情加重,还可能引起消化不良或便秘。



红茶:品性温和强健骨骼

解读红茶 红茶是由绿茶发酵而来的,但又因为它泡出来的汤色为红,故名为红茶。现在,许多人都喜欢喝红茶。红茶品性温和,味道醇厚,除含多种水溶性维生素外,还富含微量元素钾,当冲泡后,70%的钾可溶于茶水内。钾有增强心脏血液循环的作用,并能减少钙在体内的消耗。因红茶中所含的锰是骨结构不可缺少的元素之一,因而常喝红茶对骨骼强健也有益处。

健康功效 目前研究发现,红茶提取物有抗溃疡效果,还具有抗腹泻的效应。茶的提取物还能调控胃酸的分泌,促进胃动力,对肠道菌群平衡也可能有所帮助。同时,红茶还有一定的抑菌作用。经过发酵烘制而成的红茶,茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应,含量减少,对胃部的刺激性就随之减小了。另外,这些茶多酚的氧化产物还能够增进人体消化,因此红茶不仅不会伤胃,反而能够养胃。经常饮用加糖的红茶、加牛奶的红茶,能消炎、掩护胃黏膜,对治疗溃疡也有一定成果。

适合人群 红茶对消化道的动力作用和保护比较显著,可能适合那些胃肠功能比较弱或消化道有损伤的人。红茶适合女性(特别是产后)、感冒患者、低血压、老年人。

有何禁忌 红茶不适于放凉饮用,因为这样会影响热胃成果,还可能由于放置时间过长而下降营养含量。泡红茶最好用敞口杯,不要等到杯中的水都喝尽才补充热水,最好等水剩下 1/3 左右时就蓄水,以便稀释茶叶,坚持茶的温度和浓度适宜,每杯红茶蓄水 3 次口感最佳。



花茶:驱寒抑躁清热解毒

解读花茶 花茶多以鲜花命名,主要有茉莉花茶、桂花茶、珠兰花茶、玉兰花茶、栀子花茶等。也有把香花和茶名合在一起命名的,如茉莉毛峰、珠兰大方等。还有把窖花的次数加在名称之前的,如“三窖一提茉莉毛峰”。花茶,又称香花茶、熏花茶、香片等。春季最适合饮用的就是花茶。茉莉花茶属于温性茶,老少皆宜,适合四季饮用,北方季节交换时节更适宜饮用茉莉花茶。

健康功效 春为四季之首,万象更新之时,人体却容易感到困倦乏力,产生春困现象。茶叶甘凉而兼芳香辛散之气,不仅可以提神醒脑,清除睡意,使春困自消,也利于驱除冬天积聚在人体内的寒邪,令人神清气爽。茉莉花茶除了具备绿茶的保健功效外,还具有茉莉花的若干特效。茉莉花茶有去寒邪、助理郁的功效,是春季饮茶之首选。喝茉莉花茶除了可以安定情绪、振奋精神,还能清热抑躁、健脾安神、化湿、减轻肠胃不适,对于女性的生理机能也有帮助,并能滋润肌肤、养颜美容。

适合人群 花茶适用于女性,不仅能活血调经、改善面色,还能清热解毒。例如双花具有清热解毒,消肿止痛的功效,但对脾胃虚弱者则不能常用;红花具有活血破瘀的作用,但如果用法不当,会造成经血不止或心脑血管等疾病,尤其是孕妇服用后会导致流产;玫瑰花,具有活血调经的作用,但用时不对,会造成经血不止;金银花,具有消肿止痛功效,但脾胃虚弱者不宜常用;菊花,对于阳虚体质就不太适合。

有何禁忌 对于孕妇来说,禁忌就更多了。人参茶、薏仁茶、红枣茶,当归冲泡的茶、决明子茶、玫瑰、薄荷茶、菊花茶、茉莉花茶等茶都可能增加子宫收缩或出血,所以不宜多喝。阳虚体质者也不宜多喝。

专家提醒:喝茶先辨体质

中国人喜欢喝茶,到了夏季,茶更是成为许多人消暑解渴的必备之品。但是,值得大家注意的是,不同茶叶的性质有温凉之分,每个人要根据自身体质选择适合自己的茶喝,这样才有利于健康,否则可能会伤害身体。概括地说,燥热体质的人,应喝凉性茶;虚寒体质者,应喝温性茶。

有抽烟喝酒习惯,体形较胖的人(即燥热体质者),高温天气容易上火,应喝凉性茶;肠胃虚寒或体质较虚弱者(即虚寒体质者),应喝中性茶或温性茶;老年人适合饮用红茶及普洱茶,夏季喝些绿茶也有益处。苦丁茶由于凉性偏重,清热解毒、软化血管、降血脂的功能较其他茶叶更好,最适合体质燥热者饮用,但虚寒体质的人绝对不适宜饮用此茶。处于亚健康的人,应喝大红袍、红茶及普洱等中性、温性茶,可在茶中加点奶,做成奶茶效果会更好。

茶叶有何养生功效

常见的茶叶主要分为绿茶、青茶(包括乌龙茶、铁观音、大红袍)、红茶、白茶、黑茶(普洱茶)、黄茶等几大类。

绿茶是中国产量最多的一类茶叶,是不经过发酵的茶。绿茶、青茶中的铁观音由于发酵程度较低,属于凉性茶,除具有一般茶叶的保健功能外,还具有抗衰老、抗癌症、抗动脉硬化、减肥健美、防治龋齿、清热降火、敌烟醒酒的功效。青茶中的乌龙茶、大红袍属于中性茶。

红茶是一种全发酵茶(发酵程度大于 80%)。红茶的名字得自其汤色红,具有消脂的功能。

黑茶的原料粗老,加工时堆积发酵时间较长,使叶色呈暗褐色。普洱茶属于温性茶。同时具有清热、消暑、解毒、消食、去肥腻、利水、通便、祛痰、祛风解表、止咳生津、益力气、延年益寿等功效。又由于普洱茶经历了生茶到熟茶的转变过程,其生茶具有祛风解表、清头目等功效,而熟茶又有下气、利水、通便等沉降功效。

白茶主要是通过萎凋、干燥制成的。白茶外形、香气和滋味都是非常好的。分为芽茶(如白毫银针)和叶茶(如贡眉)具有三抗(抗辐射、抗氧化、抗肿瘤)三降(降血压、降血脂、降血糖)之保健功效,同时还有养心、养肝、养目、养神、养气、养颜的养身功效。