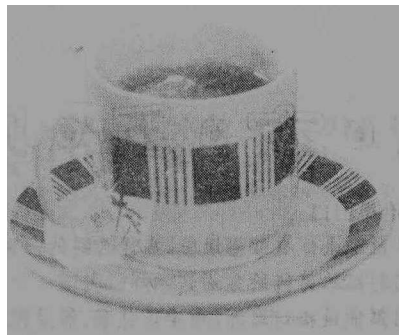


红茶

绿茶



● 陈杖洲

你适合饮哪种



饮茶在我国已有数千年的历史,客来敬茶是中华民族的传统美德,茶文化是东方文化宝库中一朵奇葩。茶除作为药用、食用、饮用外,还是一种保健品。同时饮茶又是一种美的享受。

我国茶叶品种达数千种,仅名优茶就近600种。按照制法的系统性和品质的系统性,茶叶可分为绿茶、红茶、青茶、白茶、黄茶、黑茶等六大类。除此之外,在我国茶族中还有一类非茶之茶的代用茶。

你适合饮哪种茶呢?应根据身体状况、年龄、爱好及不同目的来选择。

按营养学和中医学角度来说,绿茶要比红茶好,青茶(俗称乌龙茶)介于红茶绿茶之间,黄茶、白茶类似绿茶,黑茶类似红茶;花茶属再加工茶,其性质类似绿茶,但其气味芬芳馥郁,饮后齿颊留香,沁人心肺;普洱茶属黑茶类,近几年饮用人数趋增,饮用时多加入菊花,称菊普茶;苦丁茶为代用茶,除含有茶叶的主要成分外,还含有近200种营养、药物成分,其中苦丁皂甙含量接近22%,保健功效极佳,适合大多数人饮用,是一种极有饮用价值

的代用茶。

绿茶采用高温短时杀青,未经发酵,能较多地保留鲜叶中的有效成分,保健功能比红茶好;但绿茶味苦,性凉微寒,不适于脾胃虚寒之人饮用。红茶经过发酵,茶多酚被氧化,不少物质发生了变化,其作用比绿茶平缓,有和胃之功,适合脾胃虚寒之人饮用。青茶经过半发酵,其性介于红茶绿茶之间,半温甘润,不寒不热,适合大多数人饮用。如果从营养、保健功效整体出发,以饮苦丁茶、绿茶为好;如果从健美出发,以饮青茶、普洱茶为好。

从年龄上来说,老年人往往血弱虚寒,寒邪容易侵袭其脾胃,同时老年人活动较少,往往易患高血压和肥胖症,因此老年人应以饮青茶、红茶、黑茶为主;青年人工作繁忙,易患热病,应饮用降火祛燥,清热解毒,强脑益思较强的绿茶和苦丁茶;少年儿童正在长身体长知识阶段,应饮用含各种微量元素较高的茶类,如富锌、富氟、富铁、富硒、富锰等茶;青春女子既容易患青春痘,又容易肥胖,最好饮用苦丁茶、青茶和黑茶;身体瘦弱之人,吸收能力差,需饮用消滞化

积力较强又较平和的黄茶、白茶、黑茶为宜。

季节不同,喝茶品种也应不同。我认为,春饮花茶,夏饮绿茶(包括黄茶),秋饮青茶(包括白茶),冬饮红茶(包括黑茶)是最佳选择。春天,人体和大自然一样,春意盎然,正处于发放舒畅回春之际。春饮花茶可以散发进入冬季以来积聚在人体内的阴气寒邪,促进人体阳气发生,消除春困烦恼,使人生机勃勃,精神焕发。夏季湿气上升,温高炎热,时而倾盆大雨,时而烈日当空,寒邪容易侵入人体,降低人体抵抗能力。夏季饮用绿茶既可补充人体营养,增强体质,又可清热解毒,生津止渴,消除疲劳,使人安全度夏季。秋季干燥,饮用青茶可以清除体内余热,恢复津液,使人体生理机能更好地顺应自然条件的变化。冬季风高物燥,凉风习习,人们活动减少,消耗降低,食欲增加,脂肪聚增。冬饮红茶有利于帮助消化,补充人体水分,抵御寒邪。