

饮茶养生的宜与忌

金陵 杨峤

一、减肥者宜饮乌龙茶、普洱茶、黑茶

乌龙茶属半发酵茶,几乎不含维生素C,但富含铁、钙等矿物质,有促进消化酶和分解脂肪的功效。饭前、饭后喝一杯乌龙茶,可防止因脂肪摄取过多而引起的肥胖。黑茶对抑制腹部脂肪的增加有明显效果,它在发酵过程中产生一种普诺尔成分,有防止脂肪堆积的作用。普洱茶更是消除多余脂肪的高手。

提示:利尿解毒的乌龙茶热饮效果最好,想用黑茶来减肥,最好是喝刚泡好的浓茶。

二、接触电脑者宜饮菊花茶、绿茶

茶中的白菊具有解毒的作用,对体内积存的暑气、有害的化学物质和放射性物质,都有抵抗、排除的疗效。菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊也有很好的效果。而茶中的维生素则有助于恢复和防止视力衰退。另外,茶中的一胡萝卜素、钼、钙、脂多糖、茶多酚等物质均有减轻视觉疲劳和防辐射的功效。

提示:喝茶只是保健,并非治疗,长期饮用效果最好。

三、口有异味者宜饮绿茶、红茶

绿茶中的儿茶素对付口中异味有良好效果,红茶含儿茶素甚微,但因含茶黄质,故也具有优异的除口臭效果。

提示:要除口臭的话,喝红茶要嚼,效果会更好。

四、儿童饮茶三忌

茶叶中含有酚类物质、蛋白质、维生素和微量元素磷、钙、锌、钾、氟等,对儿童生长发育有利。且有消炎、清火的功能。但是,儿童饮茶有三忌:1. 儿童饮茶量不宜多,多则使体内水分增多,加重心、肾负担;2. 儿童饮茶不宜浓,浓则使孩子高度兴奋、心跳加快而引起失眠,导致消耗过多的养分而影响生长发育,也影响对铁质的吸收;3. 儿童饮茶不宜陈,儿童宜现泡现饮,不宜饮泡之过久的陈茶。

五、老年人忌饮浓茶

茶对老年人的好处很多,具有提神醒脑、促进消化等作用,经常饮用常保健康。但是,如果饮茶过浓,就会伤害身体。老年人经常大量饮用浓茶容易出现很多身体不适,如便秘、血压升高、消化不良等。

六、不宜喝茶的人群

失眠者、感冒发热者、胃溃疡患者、孕妇等人群不宜喝茶。因为茶叶中的咖啡碱能兴奋中枢神经系统,使头脑清醒,不利于睡眠;加剧孕妇的心跳速度,增加其心、肾负担等,不利于胎儿的健康发育。