



每年清明前后都是新茶上市的季节,各种新茶琳琅满目,令人目不暇接。我们都知道喝茶有许多好处,但你知道白茶、黑茶、红茶、青茶、黄茶、绿茶有哪些不同的养生功效吗?你的体质适合喝哪种茶呢?选茶、泡茶、喝茶都有很多的讲究,只有做对了,才会有益于我们的健康。来,看看专家们给本期健康问诊带来的茶道。

□蔡富根/整理

健康问诊

您身边的家庭医生

6大茶类的养生功效有别

茶大致分为不发酵、半发酵、全发酵三个品种。主要有白茶、黑茶、红茶、青茶、黄茶、绿茶六大类。

白茶因茶外表面披白毫而得名,历来被视为茶中珍品,有清热去火、除烦、抗辐射等功效。

黑茶对于抑制腹部脂肪堆积有明显效果,可以在饭前、饭后各喝一杯,长期坚持下去,效果明显。

红茶属于全发酵茶,与普洱茶一样性温,能暖胃养胃。红茶中富含锰元素,有利于骨骼发育。现在流行的祁门红茶、大吉岭红茶、锡兰高地红茶、阿萨姆红茶都是不错的选择。

青茶也叫乌龙茶,性温和,有去脂减肥、美容养颜的功效。

黄茶在沏的过程中会产生大量的消化酶,对脾胃有好处,消化不良、食欲不振或体型肥胖的人最适合饮用。

绿茶是中国产量最多的一类茶叶。绿茶是新茶好,新茶当中以春茶最好,但并非越早品质越好。不宜买太早的春茶,应顺应自然,谷雨前后采摘的春天露天茶才最好。

因绿茶未经发酵,保留了鲜叶的茶多酚、儿茶素等几十种营养成分,对防衰老、防癌、杀菌、消炎等都有较好的作用,常喝绿茶可延年益寿。值得注意的是,新茶制成后最好放置一周再饮用。

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。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。

2.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,是天然的“防晒霜”。

3.保持身材。

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。研究也表明,定期饮茶可以缩减腰围,有助于预防心脑血管疾病。

4.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。

5.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。咖啡碱能促使中枢神经兴奋,有提神、益思、清心的效果。

6.提高骨密度。

虽然茶叶中含有咖啡因成分,会促进钙随尿液流失,但含量极低。台湾研究发现,常喝茶的人骨密度较高,髌关节骨折机率更低。



茶

道

喝茶万般好,喝对才健康!

春茶飘香,专家教你选茶、泡茶、喝茶



喝茶的8个常见误区

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。

赵英立告诉记者,茶的价格由品质和级别决定。建议选择100~300元一斤的茶比较合适。有些级别高的茶采摘时间太早、太嫩,而茶的一部分营养恰是在茎里,有些便宜的茶养生效果更佳。

误区二:茶越新鲜越好。

从中医理论讲,刚加工的茶叶存有火气,这种火气需贮存一段时间才会消失。因此,饮用过多新茶可使人上火。新茶中的茶多酚、咖啡碱含量较高,容易对胃产生刺激作用,如果经常饮用新茶,有可能出现胃肠不适。

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,从而影响人体对铁质和蛋白质的吸收。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,最好1小时后再喝茶。

误区四:睡前喝茶影响睡眠。

茶叶中含有的咖啡碱有兴奋中枢神经的作用,因此,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,其中的咖啡碱已所剩无几,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,特别是在酒后喝浓茶。

误区六:茶叶要洗,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,一把茶冲泡一天最不可取,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。“喝茶一定要做到茶、水分离,哪怕没有专业茶具,也可准备一个带滤网的茶壶或茶杯。”

误区八:只喝茶不品茶。

赵英立说,茶对人来说最大的价值是养心为主、养身为辅。“尤其是中年人,工作忙、压力大,更应该给自己一点时间,耐心地泡一壶茶、品一壶茶。人在烦躁时很容易做出错误的决定,这时也不妨先慢慢品一壶茶,再做决定也不迟。”



如何按季节选择养生茶

茶分六种颜色,分别是黑茶、白茶、绿茶、黄茶、红茶、青茶。春天万物生发,对应的脏腑是肝,对应的颜色是青色和绿色。夏天酷热潮湿,对应的脏腑是心,对应的颜色是红色。秋天干燥,对应的脏腑是肺,对应的颜色是白色。冬天要归藏,对应的脏腑是肾,对应的颜色是黑色。长夏对应的脏腑是脾,对应的颜色是黄色。

懂了这个道理,我们就知道什么季节该喝什么茶,但也不能简单照搬。俗话说:“春夏绿,秋冬红,一年四季喝乌龙”,这也进一步说明要按季节来选择茶品。但每个人的体质不同,应该按中医理论辨证喝茶,否则不但不能养生,还有可能引起副作用。

买茶叶记住5个字

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。

干:茶叶要“买干不买湿”,含水量多的茶叶不但会失去原有的色、香、味,而且很容易发霉变质。

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,光泽自然。颜色鲜艳发绿,其中以翠绿色最佳,越接近自然的原始色泽越好。

香:好茶叶香味浓郁,新鲜自然,差一些的则香味偏淡。买茶叶时将一小撮茶叶捂在手心里,先哈几口气,再放到鼻子前闻一闻。

净:越干净的茶品质越好,所谓“干净”就是指,茶叶里没有夹杂茶片、茶梗、茶籽、树叶、泥沙或杂物。

6种茶再爱也别喝

1.变质茶 变质的茶中含有大量对人体有害的物质和病菌,是绝对不能饮用的。

2.焦味茶 炒制过火的茶叶,营养已经丧失,味道也不好了。

3.久泡茶 冲泡时间过长,茶叶中的茶多酚、类脂、芳香物质等可以自动氧化,不仅茶汤色暗,味差,香低,失去品尝价值;而且由于茶叶中的维生素C、维生素P、氨基酸等因氧化而减少,使茶汤营养价值大大降低。

4.冷茶 茶宜温热而饮,冷茶有滞寒、聚痰之弊。也就是说温茶,热茶能使人神思爽快,耳聪目明,冷茶对身体则有滞寒、聚痰的副作用。

5.烫茶 太烫的茶水对人的咽喉、食道和胃刺激较强。如果长期饮用太烫的茶水,可能引起这些器官的病变。饮茶的温度宜在56℃以下。

6.串味茶 有的味道是有毒素,如油漆、樟脑味等。

泡一杯好茶的5大要素

想要喝好茶,除了会选,还要会泡、会喝。中国农业科学院茶叶研究所研究员林智告诉记者,喝茶的水质、温度、用具、时间及比例,都会影响茶的色泽、香气和味道,泡一杯好茶离不开以下5个要素。

水质 好水才能配好茶。泡茶最好选用金属离子含量低的“软水”,如纯净水和高品质的矿泉水。使用自来水时,需要经过净化。可以将其存放在没有盖口的容器中,静置一段时间,消散氯气,并适当延长煮沸的时间。

茶水比 一般来说,茶叶和水的比例因茶叶的种类及喝茶者的浓淡喜好有所不同。绿茶的茶叶与水的比例一般以1:50为宜,常用150毫升的水冲3克茶叶,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。红茶的茶叶与水的比例与绿茶相当。黑茶的茶叶用量一般是绿茶的2倍,即茶叶与水的比例为1:25。乌龙茶的投叶量比较大,基本上是用壶或盖碗的一半或更多。

茶具 选对茶具是泡茶、赏茶、品茶必不可少的一步,也是最容易被忽略的。冲泡绿茶时可以根据茶叶的品质选杯子,品相好、细嫩名贵的绿茶如西湖龙井、碧螺春等,用80℃~85℃的水冲泡即可。

而乌龙茶如铁观音、大红袍等是半发酵茶,适合用沸水多次冲泡。红茶是全发酵茶,高温浸泡能够促进其中有益成分溶出,最好用刚煮沸的水来泡。时间 绿茶的冲泡时间一般为2~3分钟,最好现泡现饮。红茶的冲泡时间以3~5分钟为佳,冲泡的次数可根据茶叶品质来分,一般为2~3次。乌龙茶可冲泡多次,品质好的可冲泡7~8次,每次冲泡的时间由短到长,以2~5分钟为宜。普洱茶等黑茶,第一次冲泡时要用10~20秒钟快速洗茶,后续冲泡时间一般2~3分钟为佳。

但要注意的是,泡绿茶不要盖杯盖,否则茶汤容易变黄。

水温 每种茶适宜的冲泡温度与其发酵程度有关,发酵程度较低的茶,水温不能太高,尤其是不发酵的绿茶,如西湖龙井、碧螺春等,用80℃~85℃的水冲泡即可。

而乌龙茶如铁观音、大红袍等是半发酵茶,适合用沸水多次冲泡。红茶是全发酵茶,高温浸泡能够促进其中有益成分溶出,最好用刚煮沸的水来泡。

茶具 选对茶具是泡茶、赏茶、品茶必不可少的一步,也是最容易被忽略的。冲泡绿茶时可以根据茶叶的品质选杯子,品相好、细嫩名贵的绿茶如西湖龙井、碧螺春等,用80℃~85℃的水冲泡即可。

而乌龙茶如铁观音、大红袍等是半发酵茶,适合用沸水多次冲泡。红茶是全发酵茶,高温浸泡能够促进其中有益成分溶出,最好用刚煮沸的水来泡。



但要注意的,泡绿茶不要盖杯盖,否则茶汤容易变黄。

水温 每种茶适宜的冲泡温度与其发酵程度有关,发酵程度较低的茶,水温不能太高,尤其是不发酵的绿茶,如西湖龙井、碧螺春等,用80℃~85℃的水冲泡即可。

而乌龙茶如铁观音、大红袍等是半发酵茶,适合用沸水多次冲泡。红茶是全发酵茶,高温浸泡能够促进其中有益成分溶出,最好用刚煮沸的水来泡。

时间 绿茶的冲泡时间一般为2~3分钟,最好现泡现饮。红茶的冲泡时间以3~5分钟为佳,冲泡的次数可根据茶叶品质来分,一般为2~3次。乌龙茶可冲泡多次,品质好的可冲泡7~8次,每次冲泡的时间由短到长,以2~5分钟为宜。普洱茶等黑茶,第一次冲泡时要用10~20秒钟快速洗茶,后续冲泡时间一般2~3分钟为佳。

4类人不宜饮茶养生

- 1.喝茶对身体的好处有很多,但是并不是所有的人都可以饮茶的,失眠人群不适合饮用花茶,否则会造成更严重的睡眠障碍。
- 2.心动过速的人。
- 3.肾功能不好的人、肾衰患者。
- 4.孕妇,孕初喝浓茶会造成胎动不安,甚至引起早产。

□据生命时报、家庭医生、健康时报等

