

冬饮红茶防病多



红茶是经过发酵烘制而成的，发酵时茶叶在氧化酶的作用下变成红色氧化物，成为红茶。红茶品性温和，味道醇厚，与普通绿茶含茶多酚、鞣质易刺激胃不同，它既不伤胃，还养胃益胃，还是预防多种常见疾病的保健佳品，尤其适宜冬季寒冷天气饮用。

近年研究证明，常饮红茶可以有效防治以下疾病：

减少中风和心脏病发病率

研究表明，红茶含丰富的类黄酮化合物和钾元素，前者具有很强的抗氧化作用，而钾对心脏有益，能防止中风和心脏病。荷兰科学家对红茶预防中风作用作过观察，以 552 名年龄在 50~69 岁的男子为试验对象。将受试者分为两组，一组平均每天饮红茶不到 2.5 杯，另一组每人每天喝红茶 5 杯。结果表明，从红茶中摄取类黄酮越多者（喝红茶越多者），中风的危险性越小。每天饮红茶达 5 杯的人，其中风发病危险较不饮红茶者降低了 69%。

能降低有害胆固醇

美国农业部的科学家们通过为

期 6 周的研究发现：每天要喝 5 杯红茶的人，与那些喝看似像茶水的有色饮料的人相比，前者体内的低密度脂蛋白都有不同程度降低（下降 7%~11%）。低密度脂蛋白被称为“坏胆固醇”，它会增加患心脏病的危险。由于事先对受试者饮食结构都进行了控制，所以，专家认为，饮红茶起到了降胆固醇的作用。美国另一项研究也表明：每天喝一杯红茶的人与不喝茶的人相比，前者罹患心脏病的风险也要比后者低 40% 以上。

预防骨质疏松

红茶除含多种水溶性维生素外，还富含微量元素钾，冲泡后 70% 的钾可溶于茶水内。研究表明，钾不仅有增强心脏血液循环的作用，还能阻止或减少钙在体内的消耗。另外，红茶中所含的锰也是骨结构不可缺少的元素之一。所以，经常喝红茶对骨质构建和预防钙丢失有益处，有助预防骨质疏松症。

对防治流感有效

日本科学家发现：红茶中含有的某种物质能有效杀死流感病毒，常用红茶漱口或直接饮用有预防流感的作用。研究人员用比通常还淡薄 4 倍的红茶液在病毒感染区浸泡仅数秒钟，就发现该处病毒会失去感染力。有关专家认为，平时用红茶漱口或多喝红茶，可有

效杀死病毒，防止流感侵害人体。

能益胃防溃疡

红茶经发酵后，茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应，含量减少，不仅对胃部的刺激性减小，而且这些茶多酚的氧化产物还能够促进人体消化。饮红茶不仅不会伤胃，反而能够养胃。如果常饮加糖或加牛奶的红茶，还能消炎、保护胃黏膜，对防治溃疡也有一定效果。注意：红茶每次宜放 3~5 克，一定要热饮才有益胃效果。红茶最好现泡现饮，茶水若放置时间过长，其营养和口感都会降低。

降低皮肤癌发病率

澳大利亚科学家认为，喝茶能够有效地减少人们患皮肤癌的机会。科研人员在实验室用白鼠做试验证明，当暴露在过量的紫外线当中时，喝过红茶的老鼠患癌症或受皮肤损伤的比例要比单纯喝水的老鼠低 54%，并且还发现，饮红茶比那些饮用绿茶的老鼠皮肤癌的发病率也要低得多。这也是首次证实了在预防皮肤癌方面，红茶比绿茶有更强的效果。

（蒲昭和）



賒店元青花

手工造化 恒温窖藏

热烈庆祝賒店元青花1月9日盛大开业



地址：周口市迎宾大道龙润康城大门口 电话：0394—7896777 8383666