

世界卫生组织调查了许多国家的饮料优劣情况,最终认为:茶为最佳饮料。据科学测定,茶叶含有蛋白质、脂肪、十多种维生素,还有茶多酚、咖啡碱、和脂多糖等近 300 种成分,具有保健和药理作用,并能调节生理功能。如今,许多人(包括外国人)爱上了喝茶,喝茶渐渐成为世界的一个趋势。

喝茶

是世界的一个趋势

茶具有防止人体内胆固醇升高、防治心肌梗塞的作用,茶多酚还能清除机体过量的自由基,抑制和杀灭病原菌。此外,茶还有提神、消除疲劳、抗菌等作用。同时,茶能使人精神振奋、增强思维和记忆能力,还能消除疲劳、促进新陈代谢,并有维持心脏、血管、胃肠等正常机能的作用,对预防龋齿也有很大好处。

据英国的一次调查表明,茶能抑制细胞衰老,使人延年益寿。茶叶的抗老化作用是维生素 E 的 18 倍以上。饮茶有延缓和防止血管内膜脂质斑块形成,防止动脉硬化、高血压和脑血栓。

饮茶能兴奋中枢神经,可提神醒脑,并有良好的减肥和美容效果,特别是乌龙茶对此效果尤为明显。茶叶所含鞣酸能杀灭多种细菌,故能防治口腔炎、咽喉炎以及夏季易发生的肠炎、痢疾等。茶叶中含有防辐射物

质,边看电视边喝茶,能减少电视辐射的危害,并能保护视力。

近年来,茶类的好处已逐渐被大众所认同,饮茶风气盛行。以下为你整理出几个喝茶的好处及适合喝的人,不妨参考一下。

红茶: 适合运动量大的人、体力消耗多的人、想延年益寿的人。

绿茶: 适合运动量及劳动量少的人、瘾君子、嗜酒者、工作压力大者。

有减肥、降血脂、防动脉硬化、抗癌作用。

花茶: 适合用脑过度者、脾

胃属虚寒者、较少劳动者。

乌龙茶: 适合爱吃肉的人、运动过后的人。有减肥、美容作用。

蜂蜜茶: 适合便秘者。

普洱茶: 有减肥、美容作用。

每日和电脑奋战的你,不妨泡杯茶,有空就喝它几口,不但可防止辐射的危害,而且可舒活筋骨、消除倦怠和疲劳,是保健养身的好方法。

(茶园)



家有茶叶 注意保质期

中国人喝茶的习惯从古就有,但茶叶也有保质期,它的存放与健康密切相关。

目前,我国的各茶厂大多是靠品茶专家通过现场鉴定来敲定一批茶到底属于哪个级别、值多少钱,制定的保质期也未必非常准确。所以“保质期”就成了一个暧昧不清的话题,有的说是一年、有的说是半年、有的就干脆不在包装上标明保质期,直放到“茶味尽失”为止。

实际上,目前,国家以食品卫生标准为依据制定了茶叶标准,对保质期也做出了限定。国家对普洱茶没有制定标准,因为它是全发酵产品,比较难制定保质期标准。但是,其他茶叶应该严格按照国家的标准来操作,否则过了保质期,茶叶就失去了自身的品质和韵味,若受潮发霉还对人体有害。

当然,茶叶的保质期与茶的品种有关。像普洱茶、黑茶,陈化的反而好一些,保质期可达 10~20 年;又如武夷岩茶,隔年陈茶反而香气馥郁、滋味醇厚;再如湖南的黑茶、湖北的茯砖茶、广西的六堡茶等,只要存放得当,不仅不会变质,反而能提高茶叶品质。

正因为茶的这一特性,前些年,有人炒作老茶,一块陈年普洱茶甚至被炒至上百万元。实际上,老茶保存不当,变了质,也是劣品,不能喝。比如普洱茶,一般要求有专门的贮藏室,温度保持在 25℃ 左右,湿度控制在 75% 左右。另外,室内要通风,不与有异味物品一起摆放,每隔 3 个月还要翻动茶叶一次。这些条件,一般茶叶爱好者、收藏者都很难做到。

通常,密封包装的茶叶保质期是 12~24 个月不等。散装茶叶保质期就更短,因为散装摆放在外的过程会吸潮、吸异味,这样不仅使茶叶丧失原茶风味,也更容易变质。如绿茶,一般还是新鲜的比较好,保质期在常温下一般为一年左右。影响茶叶品质的因素主要有温度、光线、湿度。如果存放方法得当,降低或消除这些因素,则茶叶可长时间保证质量。

判断茶叶是否过期,主要有以下几个方面:一是看是否发霉或出现陈味;二是看茶汤颜色,比如绿茶是否变红,汤色是否变褐、变暗;三是品滋味,主要看茶汤的浓度、收敛性和鲜爽度。如果是散装茶叶,买回家已超过 18 个月,那生产时间就更久了,应慎重饮用。

(含章)

欢迎在《时尚消费》刊登酒水、餐饮、茶楼广告

读《时尚消费》

美酒佳肴

咨询电话: 8599376 13839412578 13592221006 15036819999 13592220015