

看看你和家人更适合喝哪种茶

虽然绿茶在我国的产销量均位列第一,无茶能望其项背,但偏爱黑茶、红茶、白茶、乌龙茶的也大有人在。

在中国有六大茶系,不但外观各异,味道上也各有千秋,更何况,并不是每种茶系都适合所有人,且看你和你的家人更适合品哪一种茶吧。

绿茶:六茶之首 清烦热

绿茶没有经过发酵,很好地保留了茶叶中的天然物质,营养成分如维生素、叶绿素、茶多酚、氨基酸等物质是所有茶类中含量最多的。绿茶可清火气、除烦躁,并增强思维能力、提高免疫力。

适合谁品:工作忙碌的中青年人、脑力劳动者、常面对电脑的人群。

谁应注意:绿茶性凉,虽可清热除烦,但对肠胃却有一定刺激,平素脾胃较弱的人应少喝,或冲泡时少放一些茶叶,以减少刺激。

红茶:性温甜醇 调脾胃

在我国,红茶是仅次于绿茶的第二大茶种,无论干茶还是冲泡后的茶汤都呈红色,所以称为红茶。

红茶是发酵茶,茶性比较温和,具有调节脾胃的功能。在国外,有在红茶茶汤中加入牛奶、糖的习惯,可以补充营养,增加身体热能。

适合谁品:肠胃不好或身体虚弱的人,不宜饮绿茶,而红茶则比较适宜。

谁应注意:红茶性温,所以不太适合正在上火或平素火气比较大的人。

黄茶:君山银针 是代表

黄茶的名号不如绿茶、红茶那样如雷贯耳,但如果提到君山银针、霍山黄芽等,知道的人就多了,没错,它们都属于黄茶。



适合谁品:黄茶需闷,属于“沤茶”,在沤的过程中产生大量消化酶,对脾胃有好处,所以出现消化不良、食欲不振,或身形肥胖的人最适合饮用。

谁应注意:黄茶中含有较多的咖啡碱、茶多酚,这些成分容易使人产生兴奋感并增加排尿量,因此不利准妈妈与胎儿健康,可能导致妊娠中毒等情况发生,因此孕妇不宜。

白茶:茶中珍品 可降糖

虽然白茶的普及程度不像绿茶、红茶那么高,而且产量也不高,但却是茶中不可多得的珍品。

适合谁品:糖尿病患者最宜白茶,因为白茶在加工中未经炒、揉,茶中所含的多糖类物质基本未被破坏,而茶多糖对治疗糖尿病有一定功效。此外,白茶茶性清凉,还有降火去燥、治疗便秘的作用。

谁应注意:糖尿病患者在饮用白茶时,最好用温度较低的开水,约80℃左右浸泡4至6小时,并在清晨、晚上饮用,不能用沸水冲泡,以免高温破坏茶多糖。

乌龙茶:降脂减肥 健美茶

适合谁品:乌龙茶最适合体形肥胖的人,由于有比较好的降血脂、降胆固醇、助消化功效,在日本被称为“美容健美茶”。此外,乌龙茶还有提神醒脑的作用,适合静夜苦读的学子或熬夜加班的达人。

谁应注意:所有喝乌龙茶的人都应注意,不要空腹饮用,否则不但会顿觉饥肠辘辘,甚至有人会因此头晕恶心,也就是醉茶了。此外,孕妇最好不要喝,其中的茶碱有兴奋作用,会增加胎动并对胎儿不利。

黑茶:体形过瘦 不要碰

黑茶也是我国特有的茶种,在边疆的少数民族地区流传广泛。黑茶的发酵度达到了100%,属于后发酵茶,比如近年备受推崇的普洱茶。

适合谁品:黑茶最适合平素喜欢食肉的人,这是因为其茶性温润,去油腻、去脂肪、降血脂功效都比较显著。

谁应注意:首先,孕妇忌喝黑茶,因为黑茶中含大量茶多酚、咖啡碱等,对胎儿成长不利。其次,体形过瘦、营养不良、蛋白质缺乏症者也要远离黑茶,因为黑茶可去脂肪,阻碍人体对蛋白质的吸收。第三类应注意的就是素食者,喝黑茶易导致维生素B、铁、钙等营养缺乏,而素食者此类元素本就可能摄入不足。患有严重动脉硬化、高血压的人也不要喝黑茶,茶叶中的茶碱、咖啡因对动脉硬化者是种潜在危险,可能促使脑血栓形成。另外,贫血者也不要喝黑茶,其中的鞣酸可与铁结合成不溶性物质,使人体铁来源受限。

(茶闻)



欢迎在《时尚消费》刊登酒水、餐饮、茶楼广告

读《时尚消费》



I U

美酒佳肴



咨询电话: 8599376 13839412578 13592221006 15036819999 13592220015