

这九种茶不能喝



我国民间一直流传着这样一句谚语：“清晨一杯茶，饿死卖药人。”可见茶的保健功效非同一般。茶是古老中国流传下来的一种物品，很多人喜欢喝，它可以给身体补充一定的营养，还能起到解乏的功效，但是为健康考虑，这九种茶不能喝。

一、变质茶

茶不易妥善保管，易吸湿而霉变，而有些人出于爱茶，舍不得丢弃已霉变的茶。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。优质茶泡好后若放置太久，茶汤也会因氧化和微生物繁殖而变质，这样的茶亦不可再饮用。

二、头道茶

因为现代茶叶在种植、加工、包装的过程中难免会受到农药、化肥、尘土等物质的污染。头道茶其实是洗茶的

水，应尽快到出后再冲入开水，这样泡出的茶水才是最卫生的茶。

三、焦味茶

炒制过火的茶叶，营养已经丧失，味道也不好了。

四、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，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。同时，由于茶汤搁置时间太久，

受到周围环境的污染，茶汤中的微生物(细菌和真菌)数量较多，很不卫生。

五、冷茶

茶宜湿热而饮，冷茶有滞寒、聚痰之弊。也就是说，温茶和热茶能使人神思爽朗、耳聪目明。冷茶对身体则有滞寒、聚痰的副作用。

六、烫茶

茶一般都是用高温的水冲泡的，但是不能在水温过热时饮用。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。另据国外研究显示，经常饮温度超过62℃茶者，胃癌较容易受损，易出现胃病的病症。饮茶的温度宜在56℃以下。

七、串味茶

有的味道有毒素，如油漆、樟脑味等。若茶串了味，不但口感不好，对身

体也不好。

八、浓茶

浓茶中含有大量的咖啡因、茶碱等，刺激性很强，饮浓茶可导致失眠、头痛、耳鸣、眼花，对肠胃也不好，有的人饮用后会产生呕吐感。

九、生茶

所谓生茶是指杀青后不经揉捻而直接烘干的烘青绿茶。这种茶的外形自然绿翠，内含成分与鲜叶所含的化合物基本相同，低沸点的醛醇化合物转化与挥发不多，香味带严重的生青气。老年人饮了这种绿茶，对胃黏膜的刺激性很强，饮后易产生胃痛；青年人饮后也会觉得胃部不适，即通常所说的“刮胃”。误买了这种生茶，最好不要直接泡饮，可放在无油腻的铁锅中，用文火慢慢地炒，烤去生青气，待产生轻度栗香后即可饮用。

(据大河文摘网)



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