

“上热下寒”人群 冬季不宜喝凉茶

对于干燥的北方来说,喝凉茶解渴是很多人的习惯,同时在冬季也可以缓解体内燥热。但专家提醒,凉茶也并非适合所有人,尤其虚症人群不宜在冬季喝凉茶。

进入冬季以来,很多人在运动后或者吃火锅时,喜欢饮用清凉的茶饮解渴。对此,河南中医一附院治未病健康管理中心主任李力认为,对湿热的人来说,适量饮用清火的茶有益,但大量饮用也不好,常见的有舌苔发黄等症状,因此,热性体质的人可以少量饮用无糖的凉茶。针对糖分的问题,李力进一步解释说,很多配方饮料为了迎合青少年或者幼儿的口感,加入了大量糖分,这对人体是不宜的。“以前的人,年均摄入十几斤的糖分,而现代人每年要摄入六

七十斤糖分。”所以,无糖或低糖饮料适合各个年龄段的人群。

而针对现代大多数从事脑力劳动的都市白领来说,每天呆在办公室或暖气房内,吃冰箱食物、加班熬夜、饮食无规律,且缺乏运动,身体常处于亚健康状态。这个时候,人的体质通常比较复杂,有些人虽有上火表现,但实际上是“上热下寒”,比如手脚怕冷,容易拉肚子、疲乏困倦、腰酸腿痛等,这种情况下,即使感觉燥热也不适合大量饮用凉茶,而应饮用加热的清淡饮料。



另外,专家还提醒说,选择清凉茶饮时还要注意查看配料,区别滋阴为主和泻火为主的成分。专家称,喝凉茶最重要的是达到一个体内的平衡,如果盲目饮用,有可能适得其反。专家建议出现不适症状的人群先看看中医,进行体质辨识之后,再正确选择凉茶。

(据大河网)



欢迎在《时尚消费》刊登

酒水、餐饮、茶楼、婚庆、摄影、饮料、奶制品广告

读《时尚消费》
品《时尚周口》

咨询电话: 8599376 13839412578 13592221006 15036819999 13592220015