

“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，但实际上也是“上热下寒”，比如手脚怕冷，容易拉肚子、疲乏犯困、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