

# 茶与健康





喝茶能使人身心健康:

- (1) 喝不喝
- (2) 由量变到质变
- (3) 贵在坚持

茶是健康食品  
是食品而不是药品。

英国研究统计:

2 杯 茶 = 1050毫升橙汁  
(150ml\*2=300ml) = 225毫升红酒  
= 750克洋葱  
= 600克苹果



# 茶是一种复合营养物

茶汤中主要物质有：

- (1) 茶多酚、茶色素：抗氧化
- (2) 生物碱：兴奋中枢神经
- (3) 氨基酸：供应脑细胞营养、减轻更年期综合症
- (4) 多糖类：抗辐射、增强免疫力
- (5) 维生素：补充膳食纤维
- (5) 矿物质和微量元素：补充人体所需





茶

## 1.什么时候饮茶对身体最有益？

早上一杯茶可以帮助醒脑提神，工作间饮茶可消除疲劳，增强活力，提高思维判断能力，一边抽烟一边饮茶可减轻烟油和尼古丁的毒害，看电视时喝点茶，可以帮助恢复视力，并可解除微弱辐射的危害。如上种种，最适宜的饮茶时间因人而异、因环境、因工作条件而有差异的，不一定在某个特定时间喝的。以解渴为目的的饮茶，更有随意性，渴了就可喝。



茶

## 2.茶是热喝还是冷喝有益健康?

很多人都喜欢饮热茶，经了解饮用 $80^{\circ}\text{C}$ 以上的浓茶，会使茶叶中的鞣酸在食管烫伤部位沉淀下来，不断对食管壁上皮细胞进行刺激，促使其发生突变。突变细胞大量增殖后便可演变成肿瘤组织，使人患消化道癌症。用开水泡过的茶最好冷却至 $70^{\circ}\text{C}$ 以下再饮用，也就是用手触摸陶瓷或玻璃茶杯时，已不再烫手时为最适宜。



### 3.有时冲泡绿茶会出现白色沉淀是茶叶有问题吗？

在冲泡绿茶时出现白色沉淀现象主要是水的问题，这证明你用的水是硬水，即水中含钙和镁的化合物物质过多。这种白色沉淀物质的主要成分是草酸钙。因为茶叶中有较高含量的草酸，可与水中的钙离子结合成难溶于水的草酸钙，以至产生沉淀，与茶叶的质量是无关的。



## 4.红茶在冷却后表面会有浑浊，这是怎么回事？

红茶在放冷后表面都会有浑浊，红茶的这种在冷却后产生的浑浊在学术上叫"冷后浑"，这种浑浊物主要是咖啡硷和茶黄素、茶红素结合复合物所至。茶汤正常的"冷后浑"现象，一般是茶叶品质好的表象，这可作为一种选择红茶的方法。



## 5.我有时饮茶过多导致失眠，有解决的办法吗？

茶叶中的咖啡碱及醇类化合物能促进肾上腺体的活动，儿茶酚胺具有促进兴奋的功能，如果您是属于喝茶易失眠的人，那么请不要在晚间饮茶或饮浓茶，以保证能做个好梦。





## 6.喝茶真的会醉吗？

茶叶中含有复合多糖儿茶素类，其为降血糖的有效水溶性组分，当空腹饮茶时，因为人体血糖本来就低，再摄入复合多糖、儿茶素类物质，人的血糖就进一步降低，从而引发头晕、心慌、手脚无力、心神恍惚等症状，即所谓的“茶醉”。如果您不愿放下您的茶壶，可以吃一些点心，就可消除“茶醉”。



## 7.人每天喝多少茶为宜？

饮茶量的多少并没有什么严格的标准，要因人而异。一般，有饮茶习惯的健康成年人，每天饮6-10克，分2-3次冲泡为宜；从事体力活动且食量大的人每天饮茶20克左右；食油腻食物多，烟酒量大的人也可适当增量；年老血弱、脾胃寒者，孕妇及儿童适当减少茶量。



## 8.冷茶与隔夜茶能喝吗？

从营养和卫生角度看，我认为隔夜茶一般不宜饮用。至于冷茶，如无变质可饮用。但不能将饮过的一部分茶汤长时间放置后再饮用。目前市场上的罐装茶水属冷茶，如是经严格灭菌处理的可饮用。还有应注意的是年老血弱、脾胃虚寒者不能饮用冷茶和隔夜茶。



## 9.为什么茶汤中会有苦味？不同的茶苦的程度为什么不同呢？

茶汤中的苦涩味主要是茶叶中所含的多酚类、咖啡硷引起的花青素。茶叶的苦味是由茶类、茶树品种、季节、制作工艺等综合决定的。如大叶种较小叶种茶树含多酚类高，夏茶较春茶花青素含量高，在制作工艺中多酚类、花青素转化较多的，其苦涩味较低或没有，而转化不足时就产生苦涩味。



## 10. 饮经长时间泡的茶好不好呢？

经长时间浸泡的茶水，其中的化学成分与刚冲泡的茶水有较大区别。茶水中的多酚类、氨基酸发生氧化聚合，滋味变劣，类脂物质水解，和胡萝卜素氧化，产生酸馊味，维生素氧化，香气物质挥发，茶汤中重金属含量增多，并且长时间与空气接触，茶汤中的细菌含量增多。所以茶叶不宜长时间浸泡。



## 11.在冲茶时表面常常会有泡沫，这些泡沫是什么？可以从泡沫的多少看出茶的质量好坏吗？

茶叶在冲泡时出现的泡沫主要是茶叶中含有茶皂素，茶皂素有很强的起泡能力。但其在茶叶中含量很低，对茶叶的色、香、味等品质不产生影响。因而无法从泡沫的多少看出茶叶质量的好坏。



## 12. 茶叶存放久了会对茶叶的质量产生影响吗？

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，则茶叶可长时间保质。而如果存放不当则茶叶化学成分变化明显，主要有以下几个方面：出现陈味；汤色变褐、暗；滋味的浓度、收敛性和鲜爽度下降。



### 13.为什么不能用冷水泡茶呢？

茶著重在嗅其香、看其色、品其味，而香味的挥发是在热水冲泡过程中蒸汽蒸发时带出的芳香物质引起的；其色、味是水浸出物的多少来决定，由于茶叶中一些内含成分是属于热溶性，只有在热水冲泡时才能很快的体会茶叶的色、香、味。



## 14.茶能真的能抗衰老吗？

现代医学科学认为，改善饮茶结构可延缓人体衰老。饮茶是改善饮食结构的一项内容，因茶叶中的多酚类化合物对自由基能强力清除，茶叶中含有丰富的维生素C、E，有很强的抗氧化活性作用，对延缓衰老有一定的作用。特别是德信有机红茶和绿茶，无任何污染，对爱美又要健康的你一定十分合适。



## 15.我听说吸烟的人应多喝茶，这有道理吗？

喝茶的确能降低烟对人的毒害。香烟中的尼古丁被人吸入人体后会促进血管收缩，加速动脉硬化和使人体内的维生素C含量下降，因此吸烟者喝茶，尤其德信绿茶，可以有效地补充人体的维生素C。更重要的是茶叶中的茶多酚有抑制致癌物质的作用。所以从保护你健康的角度出发，我提倡你应多喝茶，以减轻香烟的毒害作用。



## 16.饭后饮茶对身体有益吗？

不少人喜欢饭后泡一杯茶，一边聊一边饮用。其实从科学的角度来看是不好的，因为茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸可与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的新物质，肠道膜难以吸收，时间一长引起人体缺铁，甚至诱发贫血症。铁元素在进食后30-60分钟基本上吸收完毕，故最好饭后1小时才喝茶。



茶

## 17. 有机茶是一个怎样的概念？它与其它茶有区别吗？

有机茶是一种无任何污染的产地，按有机农业生产体系与方法生产出鲜叶，在加工、包装、贮存过程中不受化学物品污染。经有机食品认证机构审查颁证的茶叶。总的来说，有机茶是属真正纯天然的、富营养、高质量的保健饮品。而普通的茶叶只是按国标规定加工，要求没有有机茶严格，两者是不能混为一谈的。而且有机茶的价格一般都会比同等的普通茶贵。



## 18.为什么春茶这么贵？

茶树经过冬季的物质积累，为春茶提供了丰富的营养成分，而且春季茶树芽叶细嫩内含物丰富，做出的茶品质也最好；夏季茶树新梢芽叶生长迅速，使得能溶于茶汤的水浸出物含量相对减少，导致夏茶成茶色泽不一，而且滋味较为苦涩。而秋季气候条件介于春夏之间，使秋茶叶色泛黄，滋味、香气显得比较平和。所以春茶价格一般都比较贵。

## 19.通常说的功夫茶就是工夫红茶吗？

简单的说功夫茶是一种泡法，而工夫红茶是一类茶。

功夫茶是特指乌龙茶独特的泡饮方式，其重视茶叶、器具、水、火技艺，技法细腻周密，有条不紊，从容不迫，即科学又讲究美感。

而工夫红茶，它是我国独特的一个传统品种，因初制工序特别注意条索的紧节完整，精制时颇费工夫而得名。

## 26.为什么要洗茶?

(1)第一道茶在中国的茶文化中被称为“洗茶”，具有“除尘、醒茶、润茶”之功效，方法是用沸水冲注茶叶，轻轻摇动几次后，立即倒去茶水。。“洗茶”能除去部分易溶于热水的农残物和重金属，特别是沸水冲饮的方式可以大大降低铅的摄入量。



(2)从口感上来说，“洗茶”有利于茶叶的舒展和茶汁的浸出，使饮用者可以很快感觉到茶叶的香气。茶多酚、氨基酸等多种对人体健康有益的物质也会在这个过程中溶出，对于普洱茶、乌龙茶这样的功夫茶来说，更是如此。





谢谢观看