

眼下正是明前茶上市季节

院士:健康喝茶七大建议

眼下正是明前茶上市的季节,记者专访了中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋。他自3岁开始,坚持喝茶80多年,研究茶60多年。他有句名言:“饮茶一分钟,解渴;饮茶一小时,休闲;饮茶一个月,健康;饮茶一辈子,长寿。”让我们看看如何喝茶能把其好处发挥到最大。 据《生命时报》

茶叶4方面功效

1、抗氧化。研究表明,绿茶比其他参与实验的21种蔬果的抗氧化活性高出许多倍。研究显示,喝茶能预防由氧化损伤引起的衰老和癌症。

2、预防心血管疾病。黑茶和乌龙茶效果最好。

3、防癌、抗过敏。其中绿茶抗癌

作用最好,与其中富含的儿茶素有关。茶叶中的儿茶素有抗过敏功效,对海鲜、花粉过敏的人可多喝茶。

4、防龋齿。这是因为其中的茶多酚类化合物可以杀死牙缝中存在的龋齿细菌,并让其难以附着在牙齿表面,从而预防龋齿。

健康喝茶七大建议

1、不同体质喝不同茶。胃不好的人喝红茶;肥胖的人建议喝乌龙茶、黑茶。

2、不同季节喝不同茶。建议春天多喝绿茶,冬天喝暖胃红茶。

3、每天泡两三次茶。

4、别喝太浓的茶。

5、黑茶、红茶用开水泡。

6、不喝隔夜茶。

7、密封、低温存茶。

挑茶四大关键

1、根据个人喜好选茶。茶叶越嫩越好,但越嫩,其口味越清淡。

2、袋泡茶不一定品质差。

3、不被华丽包装迷惑。

4、优先选择大品牌。



2017年底基本实现“全国社保一卡通”引发热议 异地养老,你准备心动还是行动?

02版

57岁开始学钢琴
六旬大妈文艺人生

03版

春令当心
“风”致病

05版

古人用什么“仪器”
预报气象?

08版