

六类茶的不同功效

茶叶按照发酵程度,分为绿茶、白茶、黄茶、青茶、红茶、黑茶六大类。每类茶有不同的功效,适合不同的人群。

○吴依娜



绿茶 是没有发酵的茶。龙井、碧螺春、雀舌都属于绿茶。绿茶通常被认为有防癌、降血脂、降血压、减肥等作用。经常吸烟者,喝喝绿茶,可减少尼古丁的伤害。

白茶 是轻微发酵茶。白牡丹、贡眉、白毫银针都是白茶。由于其外观呈白色,故名为白茶。白茶通常有一定的明目、保肝护肝、促进血糖平衡的作用。尤其是老白茶,还有降火、消炎、利咽的作用,对治疗咽喉炎、喉咙痛有一定功效。

黄茶 是轻发酵茶。君山银针、温州黄汤、广东大叶青都是黄茶。黄茶通常是叶黄茶黄,主要是因为揉捻后干燥不足,叶色变黄。黄茶有一定的杀毒作用,益脾胃、助消化,还有助于脂肪代谢。

青茶 是半发酵茶,又叫乌龙茶。铁观音、乌龙、大红袍、凤凰单丛、凤凰水仙、冻顶乌龙都是青茶。青茶含较多茶多酚,有降血脂、抗衰老、减肥、提神作用,但是不宜空腹或睡前喝。

红茶 是全发酵茶。正山小种、大吉岭、斯里兰卡等都是红茶。

红茶通常是红汤红叶,有助消化、暖胃、提神、消除疲劳的功效。

黑茶 是重度发酵茶。普洱、六堡茶、安化黑茶、湖北老青茶等一般都是黑茶,有降血脂、防止糖尿病、抗衰老的作用。

按照现代的茶叶分类,人们把普洱茶单独归为普洱茶类,而普洱茶又分生普和熟普。

生普 属于绿茶。是新鲜茶叶存放5~10年才取出饮用,通常有很好的收藏价值。由于生普所含的茶多酚比较高,有一定的防癌、美白、疏通血管的效果,减肥效果也不错。但是,生普味苦涩,贫血者不宜饮用,失眠者、胃痛者以及孕妇都要慎用。

熟普 属于红茶。茶叶经发酵即可以饮用,速成茶,偏温性,咖啡因在发酵过程中淡化了,可养胃、降血压、降血脂。熟普中茶多酚的含量并不高,但茶红素是六大类茶中最高的,抗氧化的作用不亚于茶多酚,抗衰老效果在六大类茶叶中是最好的,因此,有很好的养颜功效。而且,茶红素特别难提取,只能通过饮茶获取。



贴心提示

TIE XIN TI SHI

抗菌洗手液长期用有害

近日,美国食品和药物监督管理局发布禁令,要求全面取缔含有19种抗菌成分的洗浴产品,原因是这些产品不仅在抑菌方面没有想象的那么有效,而且长期使用会对人体健康造成危害。根据禁令,包含三氯生和三氯卡班成分的抑菌产品将禁止销售,因为三氯生和三氯卡班会引起人体肝细胞的DNA损伤。

其实,无论是病毒还是细菌,都有适宜自己生存的环境。比较常见的病原体中,绝大部分在人体

外的生存能力很弱,例如感冒病毒,在人手上的存活时间一般只有几分钟。比如呼吸道合胞病毒RSV,在桌面、金属等硬表面上可存活6个小时,在衣服上只有30到45分钟的生命力;流感病毒在硬表面可存活24小时,在纸巾上只能存活15分钟。可见,在有感染或疾病扩散时,使用抗菌剂会有一些的作用。不过,在日常生活中,手上、身上的一些病菌用清水就可以洗去,没必要再用抗菌类产品。

○徐敏章

西兰花切碎 晾会儿再做

西兰花是公认的明星蔬菜,但怎么吃更健康?美国《农业与食品化学杂志》刊登我国浙江大学一项新研究发现,西兰花最健康的吃法是切后晾一边,等90分钟后再烹调。一些科学家则认为,西兰花切碎后放置30分钟就足够了。

研究人员指出,把西兰花切碎是为了激活其中的黑芥子酶。它可增强人体对西兰花中关键成分萝卜硫素的吸收。多项早期研究发现,西兰花中的萝卜硫素具有稳定血糖,抗癌,预防关节炎、心脏病以及消化道疾病等作用。

○高婧

柑橘太甜,是打了甜味剂?



科学揭秘

KE XUE JIE MI

传言:

近期,网上流传柑橘用甜蜜素的小视频。炒作的水果种类涉及枣子、橘子、橙子、西瓜、香瓜、桃子、苹果、葡萄等,谣传的甜蜜素添加方式主要有浸泡、注射、喷洒等方式。



真相:

水果使用甜蜜素已经是反复炒作多年的旧话题,实际上,柑橘上使用甜蜜素或者其它增甜剂的情况根本不可行。因为柑橘果实表皮覆有一层天然、厚实的疏水性蜡质层,具有保持水分、抗病原菌、抵御极端温度等功能,浸泡甜味剂难以穿透果皮渗透到果肉中,起不到增甜作用;而用注射的方式增甜则会破坏果实组织而使柑橘变质腐烂。

金橘等连皮食用的柑橘也不会使用甜味剂,因为其表皮光滑润滑且有蜡

质层保护,使得外界物质难以附着。从近年来的柑橘产品质量安全现场调查、检测分析、风险评估情况看,均没有发现柑橘使用甜蜜素增甜的情况,消费者可以放心食用。

那么为什么现在的柑橘比以前好吃、更甜了?一是品种更好了;二是目前生产上注重采取配套农艺措施提高着色和内在品质;三是适时完熟采收,提高果实口感品质。

○新华