



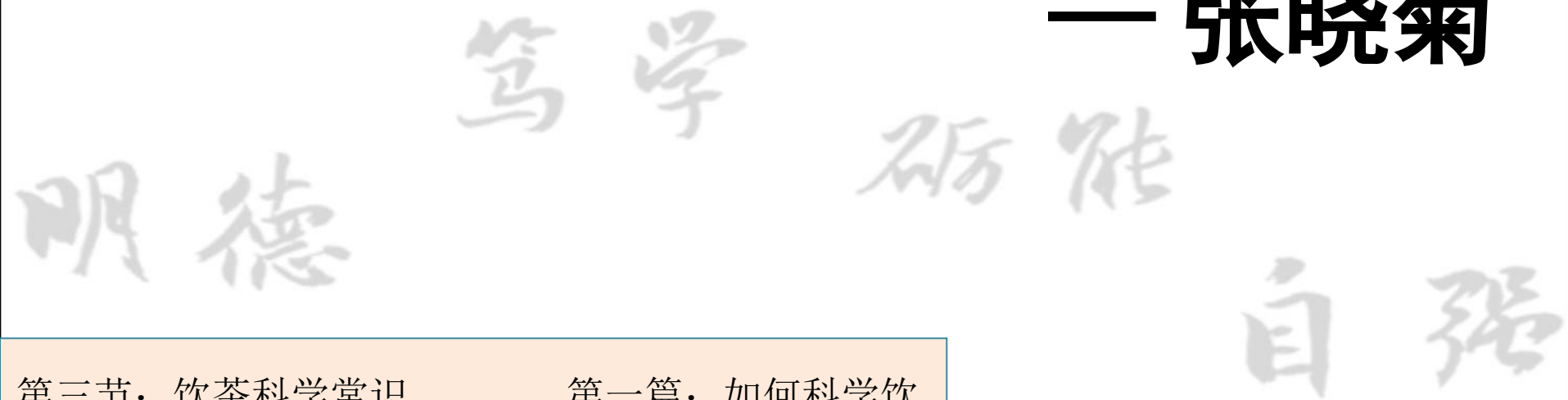
经济管理学院

《茶艺技能》

第四章：饮茶与健康

经济管理学院酒店 管理教研室

— 张晓菊



第三节：科学饮茶常识

岭南教育

关怀你的一生



第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

岭南教育

关怀你的一生



第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

A . 饮茶要适量

- 饮茶有益于健康，但也应该有个度。现代医学研究证明，每个饮茶者因具有不同的遗传背景，因而体质也有较大差异，脾胃虚弱者，饮茶不利，脾胃强壮者，饮茶有利；饮食中多油脂类食物者，饮茶有利；饮食清淡者也要控制饮茶的量。一般来说每天饮茶不超过 30g 为好，此数据是根据氟元素的摄入量来计算的。
- 前文已经表述，氟是一种有益的微量元素，但是摄入过多则会损害人体健康。中国营养学会推荐成年人每天应摄取氟 1.5 ~ 3mg 。以茶叶实际氟含量最高值、泡水时茶叶中氟的浸出率计算，每天可饮茶 30 ~ 60g 。考虑到从其他食物和水中会摄取的氟，每天喝茶 15 ~ 30g 不会造成氟过量。



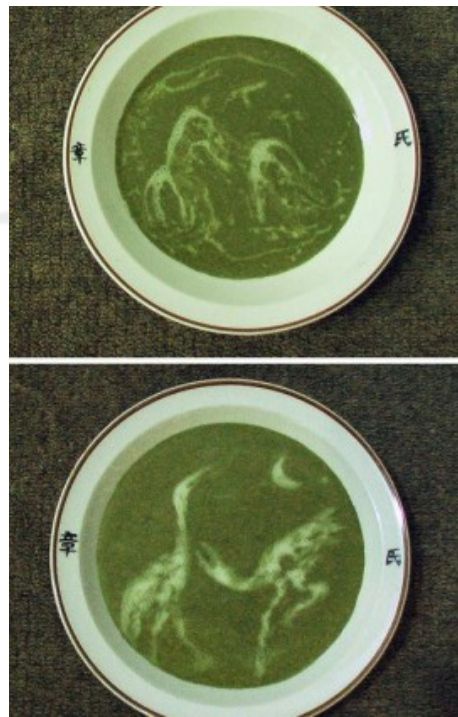
第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

B . 饮茶要适时

▫ 从科学饮茶的角度而言，由于每个人的生活习惯不同，饮茶的时间并不需要固定，但是由于饮茶与一日三餐不同，还需要讲究一定的时间。

▫ 一般来说，饭前饭后都不适合饮茶。空腹不能饮茶在上面已经说明，而饭后也不可以立即饮茶，因为饭后如果立即饮茶会影响到铁元素的吸收，长期下去会引起缺铁病症，而等到饭后一个小时后，人体对铁的吸收基本完成，所以饭后一个小时饮茶最佳。



第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

B . 饮茶要适时



▫ 另外，如果是对咖啡碱的兴奋作用特别敏感的人在睡前也不要饮茶，否则咖啡碱的兴奋作用会使人失眠，而对此不敏感的人则可不忌讳。

▫ 当然，在吃药时也不可用茶水送服，主要原因是茶水中的茶多酚会络合药物中的有效成分，进而引起药物失效。

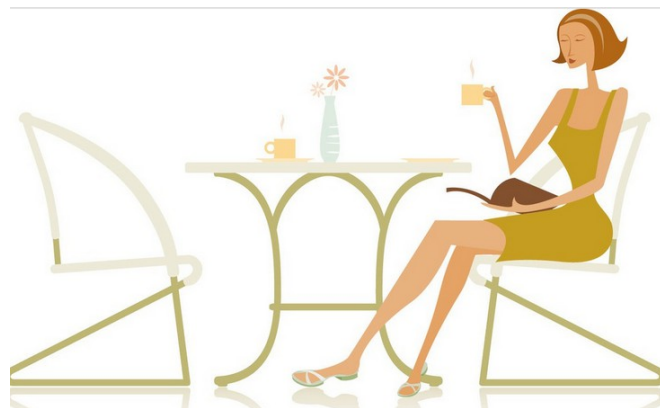


第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

B . 饮茶要适时

- 从人体铁元素吸收来看。我们也应尽量避免餐饮时饮茶。一般认为，鱼类、肉类食物中含有丰富的铁元素，且大部分的铁是以血红素铁的形态存在的，所以用餐前后饮茶对铁的吸收影响不会太大，而以素食为主的食物中，铁元素含量相对较少，且大多以非血红素铁形态存在，在这样的情况下，如果进食前后饮茶就可能导致铁元素摄入量的不足。



第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

C . 空腹不适合饮茶

- 空腹不适合饮茶，特别是发酵程度较低的比如绿茶，黄茶等。由于其中茶多酚等的保留较多，假如在空腹状态下饮用，会对人体产生不利影响。
- 空腹时，茶叶中的茶多酚等会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激。
- 除了会对胃肠有刺激，空腹喝茶还会冲淡消化液，影响消化。



第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

C . 空腹不适合饮茶

▫ 同时，空腹时，茶里的一些物质容易被过量吸收，比如咖啡碱和氟。咖啡碱会使部分人群出现心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等症状，医学上称之为“茶醉”现象。



▫ 一旦发生茶醉现象，可以吃一块糖、喝杯糖水，或者吃甜食，上述症状即可缓解并消失。氟假如在体内蓄积过多，则可能引发肠道疾病，影响肾功能。患有胃、十二指肠溃疡的人，更不宜清晨空腹饮绿茶，因为茶叶中的多酚类会刺激胃肠黏膜，导致病情加重，还可能引起消化不良或便秘。



第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

D . 饮茶与解酒

▫ 饮茶到底能不能解酒，一直有争论。一般认为，茶虽然有利尿功能，可以加快人体的水分代谢，饮茶之后小便增多，这样人体通过排尿将血液中的酒精带出体外以达到醒酒的目的，通过饮茶醒酒减轻了肝脏的负担，但如此一来，却增加了肾脏的负担，长此以往会造成肾脏的一些疾病。

▫ 另外，过量饮酒者会因为饮酒而心跳加速，如果饮用大量浓茶，增加咖啡碱的摄入，由于咖啡碱也有兴奋神经的作用，饮用浓茶会使心跳过快，从而增加心脏功能负担。



第三节：科学饮茶常识

1 如何科学饮茶

D . 饮茶与解酒

- 但是，如果通过饮用淡茶来补充人体所需要的水分，通过增加人体内茶多酚浓度，清除酒精代谢过程中产生的过量自由基，也会有利于酒精代谢。而经过科学实验表明，饮茶可以解酒，但要在饱腹的情况下才有效，若空腹则不仅无效，而且会加剧酒精对人体的损害。





经济管理学院



第五章 (第三节 / 第一篇) 完 毕

