



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

笃学

砺能

自强

明德

第三节：饮茶科学常识

第二篇：饮茶也有适宜人群

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

2 饮茶也有适宜人群



- 茶虽然是一种保健饮料，但对于不同体质、不同习惯的人群来讲，喝那种茶还是有所区别的。对于初次接触茶叶的人群，如其口味相对清淡，可推荐品饮上好的绿茶和黄茶，如西湖龙井茶、碧螺春茶、黄山毛峰茶、君山银针茶等；如口味偏重，可推荐品饮茉莉花茶、平水珠茶等。对于老茶客，则应首选个人嗜好的茶品，在品饮时，需适当的控制茶叶用量。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

- 任何药物都有宜、忌两面，茶作为一种药物也不例外。从中医角度分析，茶的药性微寒，偏于中凉。单就茶叶来讲，红茶性偏温，对胃的刺激性相对较小，适宜平性惧寒的人群品饮；绿茶性偏寒，对肠胃的刺激性较大，容易使人产生清凉的感觉，适合品行惧热的人群使用；乌龙茶介于红茶和绿茶之间，性情适中，适合身体肥胖的人引用。

- 而对于刚炒制出来的茶叶，除了GABA茶外，都是热性的，其性质与初制的爆米花、板栗等性质类似，这些刚炒制出来的茶叶是不适合品饮的，一般都要放置一周甚至数周后才能饮用。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

- 我国茶叶品类繁多，不同的品饮者在选择茶品的过程中，也是有差异的，原因在于不同的茶叶其功能成分含量也是有差异的。如绿茶的氨基酸、儿茶素、维生素C等含量较高，用于抗氧化、抗辐射效果比较明显；红茶的茶黄素、茶红素等氧化缩合物含量偏高、香味物质偏多，对于大多体性偏寒的女性来讲，非常适宜；乌龙茶则介于绿茶和红茶之间，其独特的韵味得到大多消费者的青睐，其良好有效的减肥效果也得到了大量的科学实践证实。



- 对于砖茶，因原料粗老，茶砖中含有较多的茶多糖和氟元素，对糖尿病的治疗非常有益，但同时也需注意人体对氟的吸收。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

▫ 从年龄上分析，年轻人阳气足、活力强盛，适当的喝些茶叶是非常有益的。儿童饮茶量不易过多，每天1~2克即可；饮茶不易过浓，清淡茶汤即可；饮用茶叶宜嫩不易老，以上好的绿茶为佳。



▫ 有研究表明，儿童适量饮茶是具有增进食欲、补充人体多种营养物质、防止肥胖和抗龋齿、抗辐射的功效。对于老年人来将，因自身新陈代谢的放缓、抵抗力的下降、生理机能的下降等因素，使得老年人在饮茶方面更要留意。喝茶时需做到早、少、淡。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群



- 以上，我们从饮茶人群对茶的接触程度、茶的中医冷热秉性、茶类功效以及年龄阶层等方面对饮茶的机理进行了简单的分析，下面我们就针对专业特殊人群的饮茶科学进行一一阐述。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

岭南教育

关怀你的一生



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

A. 糖尿病患者

- 糖尿病的本质是血糖的来源和去路间失去正常状态下的动态平衡。
- 茶多糖可以降血糖已被公认，我国民间一直流传着泡饮粗茶来治疗糖尿病的说法，据蔡鸿恩、李布青、以及 Isjguki K. 等人的调查实验都显示，粗茶中的茶多糖能够有效降低人体、动物中的血糖含量，有效控制糖尿病的发生。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

B. 吸烟人群

- 程书钧研究表明，茶多酚可明显抑制香烟凝集物诱导的细胞突变和染色体的损伤，其抑制作用比维生素 C、维生素 E 及 β -胡萝卜素更强。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

C. 贫血患者

- 贫血患者可否饮茶，这应根据贫血的性质而定。如果是缺铁性贫血，那么最好不饮茶，或选用红茶或者普洱茶，最不宜选用绿茶，这是因为茶叶中的茶多酚很容易与食物中的铁发生化合反应，不利于人体对铁的吸收，而绿茶茶多酚含量最高，红茶与普洱茶在加工过程中多酚类物质大部分被氧化为其他缩合物，比绿茶温和。
- 其次，缺铁性贫血患者服的药物，多数为含铁补剂，用绿茶茶汤服药会直接影响到药物的吸收和疗效。对其他贫血患者来说，大多是由于气血两虚，身体虚弱，而喝茶有“消脂”、“令人瘦”之作用，即有可能使虚症加剧，所以亦以少饮茶为宜，特别是要防止过量或过浓饮茶。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

D. 脾胃虚寒者

▫ 茶是清凉的饮料，特别是绿茶，性偏寒，对脾胃虚寒者不利，因此脾胃虚寒者在饮茶时不宜饮浓茶，尤其是绿茶。



▫ 再者，饮茶过多、过浓，尤其是绿茶中含有较多茶多酚，会对胃部产生强烈的刺激，影响胃液分泌，导致影响到人体对食物的消化和吸收，进而产生食欲不振或出现胃痛、胃酸等现象。所以，对脾胃虚寒者而言，应不宜选用绿茶同时也不宜选用浓茶，尽量选择饮用性温的茶类，如红茶、普洱茶等，以减少为脾胃的刺激作用。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

E. 神经衰弱者

- 对神经衰弱患者来说，一要做到不饮浓茶，二要做到不在临睡前饮茶。
- 这是因为患神经衰弱的人，其主要症状是晚上失眠，而茶叶中含有咖啡碱的最明显的作用是兴奋中枢神经，使精神处于兴奋状态。
- 晚上或临睡前喝茶，这种兴奋作用表现得更为强烈，所以，喝浓茶和临睡前喝茶，对神经衰弱患者来说，无疑是“雪上加霜”。
- 神经衰弱患者由于晚上睡不着觉，白天往往精神不振。
- 因此，早晨和上午适当喝点茶水，吃些含茶食品，既可以补充营养之不足，又可以帮助振奋精神。但对神经衰弱患者来说，品饮脱咖啡因茶是不影响睡眠的。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

F. 冠心病患者

- 冠心病又称冠状动脉性心脏病，是由于脂质代谢不正常，导致血液中脂质沉积在原本光滑的动脉内膜上，造成动脉内膜出现似粥样的脂类物质堆积，动脉变的狭窄，血流受阻，从而导致心脏缺血，出现心绞痛的现象。对于心动过速的冠心病患者来说，少饮茶，饮淡茶，或饮脱咖啡因茶比较有利。
- 茶叶中含有的生物碱，尤其是咖啡碱和茶碱等有兴奋作用，能增强心肌的机能。多喝茶或喝浓茶会促使心跳过快。有早博或心房纤颤的冠心病患者，也不宜多喝茶，喝浓茶，否则会促使发病或加重病情。对于心动过缓，或窦房传导阻滞的冠心病患者来说，其心率通常在每分钟 60 次以内，适当多喝些茶，甚至喝一些偏浓的茶，不但无害，而且还可以提高心率，有配合药物治疗的作用。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

G. 妇女“三期”

- 处于“三期”的妇女最好少饮茶，或饮脱咖啡因茶。经血中含有高铁血红蛋白和血浆蛋白的成分，月经期妇女需补充身体缺乏的铁元素。茶叶中的多酚类物质对铁离子会产生络合作用，使铁离子失去活性，经期饮茶影响人体对铁的吸收，容易产生痛经、经期延长和经血过多现象，导致缺铁性贫血。
- 茶叶中的咖啡碱对神经系统和心血管系统有一定的刺激作用，浓茶咖啡碱含量较大，怀孕期妇女饮浓茶，不仅会导致缺铁性贫血的发生，也会加剧孕妇的心跳和排尿，增加孕妇的心肾负担，诱发妊娠中毒，损伤母体和婴儿的健康。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

G. 妇女“三期”



- 茶叶中的鞣酸不仅能抑制肠液的分泌，还会抑制乳腺分泌，影响母亲的幼儿的哺乳。且浓茶中的咖啡因通过人乳进入婴儿体内，也容易导致幼儿肠痉挛肠激惹的疾病发生，对婴儿的生长会带来不良的影响。因此“三期”妇女最好少饮茶，即使偶尔饮茶，也要清淡少许方可。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

H. 肥胖病人

- 茶叶对人体重调节具有双重作用，它不仅具有减肥功效，还可使偏瘦者体重增加。有关于饮茶对城市中老年人健康的影响研究显示，在不饮茶的调查人群中，肥胖或超重人数达到 51.6%，偏瘦人数约在 12.1%；在过量饮茶的人群中，两者比重分别为 36% 和 6%。而在调查的适量饮茶人群中，两个比例维持在不饮茶和过量饮茶之间。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

H. 肥胖病人

- 茶叶降脂的物质基础主要是茶多酚、咖啡碱和茶多糖等。临床试验也表明，茶叶能够有效降低血液中三甘油酸脂的含量，起降脂的功效。
- 对于有肥胖症的人来说，饮各种茶都是很好的，因为茶叶中咖啡碱、黄烷醇类、维生素类等化合物，能促进脂肪氧化，除去人体内多余的脂肪。但不同的茶，其作用有所区别，根据实践经验，喝乌龙茶及沱茶、普洱茶、砖茶等紧压茶，更有利于降脂减肥。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

H. 肥胖病人



- 据 matsu T 等人研究乌龙茶和绿茶对新陈代谢的影响进行了相关调查，其结果显示，乌龙茶对人体能量的消耗大于绿茶，且乌龙茶分解脂肪、帮助消化、利于减肥健美的功效也是非常明显的。据国外医学界一些研究资料也显示，云南普洱茶和沱茶具有减肥健美功能和防止心血管的作用。临床实验表明，常饮沱茶，对年龄在 40~50 岁的人，有明显减轻体重的效果，对其它年龄段的人也有不同程度的效用。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

I. 饮茶与服药的关系

- 茶叶在中药中本身就是一味药，它的多种成分都具有药理功能，如上述所说的多酚类、咖啡碱、茶氨酸、茶多糖等。茶叶不能和中药汤剂、中成药等药物混用，这些药物组方的治疗效果是药物中多种成分在一定比例下的综合作用，除医生特别嘱咐外，一般内服汤剂或中成药均不宜与茶同用，主要是为了避免茶叶中的药理物质影响这些汤剂或药物中药理物质的平衡。



第三节：科学饮茶常识

2 饮茶也有适宜人群

1. 饮茶与服药的关系

- 截至目前，茶叶对某些药物的影响依然不甚明朗，进入市场的源源不断的药物品种与茶叶成分的关系依然还待研究和观测，所以在服用药物时，饮茶需慎重才是。





经济管理学院



第五章 (第三节 / 第二篇) 完 毕

