

健康水饮食

水疗水养，饮出健康

水是生命之源，水乃百药之王。

Drinking at least 8 full glasses of water a day



Drinking water >>>

减肥瘦身喝杯茶

Drink
a cup of tea.

A balanced diet is a healthy diet.

陈敏 编著



普洱茶，减肥不反弹
乌龙茶，瘦身之星
绿茶，红茶，花草茶，
共同帮你打造苗条身形。

Weight reduction and fix.

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥瘦身喝杯茶 / 陈敏编著. —广州: 广东经济出版社, 2007.6
(健康水饮食丛书)
ISBN 978-7-80728-596-0

I. 减… II. 陈… III. 减肥—茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第081223号

出版 发 行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	4
版 次	2007年8月第1版
印 次	2007年8月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 978-7-80728-596-0
定 价	全套(1~6册)定价: 108.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



健康水饮食

减肥瘦身喝杯茶

Drinking
a cup of tea.

A balanced diet is a
healthy diet.

陈敏 编著

广东省出版集团
广东经济出版社



水

疗

水

养

,

饮

出

健

康

水是地球上生命的摇篮和象征。我们的祖先都“缘水而居”，视水为上天的恩赐。在人体中，水更是不可缺少的重要物质，它占人体体重的70%，担负着输送血液和营养物质、排除毒素的重任。

明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首，可见水的疗效之大。近年，水疗美容养生也掀起一股热潮，冷水浴、热水浴、冷热水交替浴、海水浴、温泉浴、自来水浴，能在一定程度上松弛紧张的肌肉和神经，排除体内毒素，预防和治疗疾病。不过，疗养是需要由内而外进行的，因此，“水疗”应从饮食开始。《健康水饮食》是一套介绍有关“水”的健康饮食的丛书，它包括《减肥瘦身喝杯茶》、《养颜保健饮杯酒》、《营养大豆健康奶》、《传统养生花式粥》、《平衡调养美味汤》、《私家常备煮糖水》等六册。健康美丽，从“水养”开始。

P R E E A C E

健康瘦身 喝茶妙方

JIAN KANG SHOU SHEN HE CHA MIAO FANG

最有效最健康的减肥方法是什么？到美容院做纤体？每天跑步30分钟？还是节食一个星期？错！最好的方法是每天喝杯茶！茶叶的减肥功用妙不可言，它含有咖啡碱、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。而且，茶叶还有保健功用，每天喝杯茶，包你美丽又健康！

当然，不同的茶具有特别的功用，适合不同的人饮用。绿茶防癌抗衰老，有助于心脏健康；花草茶适合忙碌的现代人，它能舒缓头痛和紧张情绪，让人心情放松，对消化与呼吸系统亦有益，还能减少肠胃道疾病，为你轻松抵抗文明病；红茶能畅通血管，有益于心脏健康，养胃护胃，养颜瘦身，还能强壮骨骼；普洱茶降血脂、降胆固醇的作用显著，还能提高免疫力，对于用脑族和吸烟族颇有益处；乌龙茶有“苗条茶”的美誉，能提神醒脑，健胃消食，利尿消毒……

总之，喝茶益处多多。在《减肥瘦身喝杯茶》中，我们将为你一一介绍碧绿如玉的绿茶、芳香怡人的花草茶、色艳味醇的红茶、养生保健普洱茶以及绿叶镶红边之乌龙茶，分别详细讲述它们的不同功用以及有关茶叶的常识，为你开启健康美丽之门；还示范了37款茶饮，款款不同，让你饮出时尚。让我们一起享受“水养”的过程吧！



6	茶叶——久食令人瘦
8	茶叶的美容保健功效

第一章

碧翠如玉的绿茶



14	健康之液——绿茶
17	绿茶减肥有科学根据
18	苹果绿茶
20	荷叶绿茶
21	山楂窈窕绿茶
22	乌发活力绿茶
23	优酪乳绿茶
24	柠檬绿茶
26	蜂蜜绿茶
27	清新减重绿茶
28	酸奶绿茶
30	客家擂茶

第二章

芳香怡人花草茶



32	花草茶的含义
33	花草茶的作用
34	不同花草功效介绍
37	柠檬菊花茶
38	洛神花茶
40	玫瑰花茶
42	迷迭马鞭草
43	荷叶茶
44	菊花香
46	茉莉馨香
48	百合花茶
50	飞燕茶
51	桂花茶

3

第三章

色艳味醇的红茶



53	· 红茶保健功能非凡
56	· 芦荟红茶
58	· 葡萄红茶
60	· 藕汁红茶
61	· 蜂蜜红茶
62	· 柠檬红茶
64	· 生姜红茶
66	· 玫瑰红茶

4

第四章

养生保健普洱茶



69	· 源远流长普洱茶
71	· 普洱茶减肥不反弹
73	· 普洱茶对不同人群的保健功能
75	· 菊普茶
76	· 羽西茶
78	· 玫瑰普洱茶
80	· 七子饼
82	· 古茶花

5

第五章

绿叶镶红边之乌龙茶



84	· 乌龙茶简介
86	· 瘦身之星——乌龙茶
88	· 武夷岩茶的减肥药理
89	· 铁观音
92	· 玉盘葫芦茶
93	· 清络饮
94	· 台湾冻顶
95	· 大红袍

茶叶

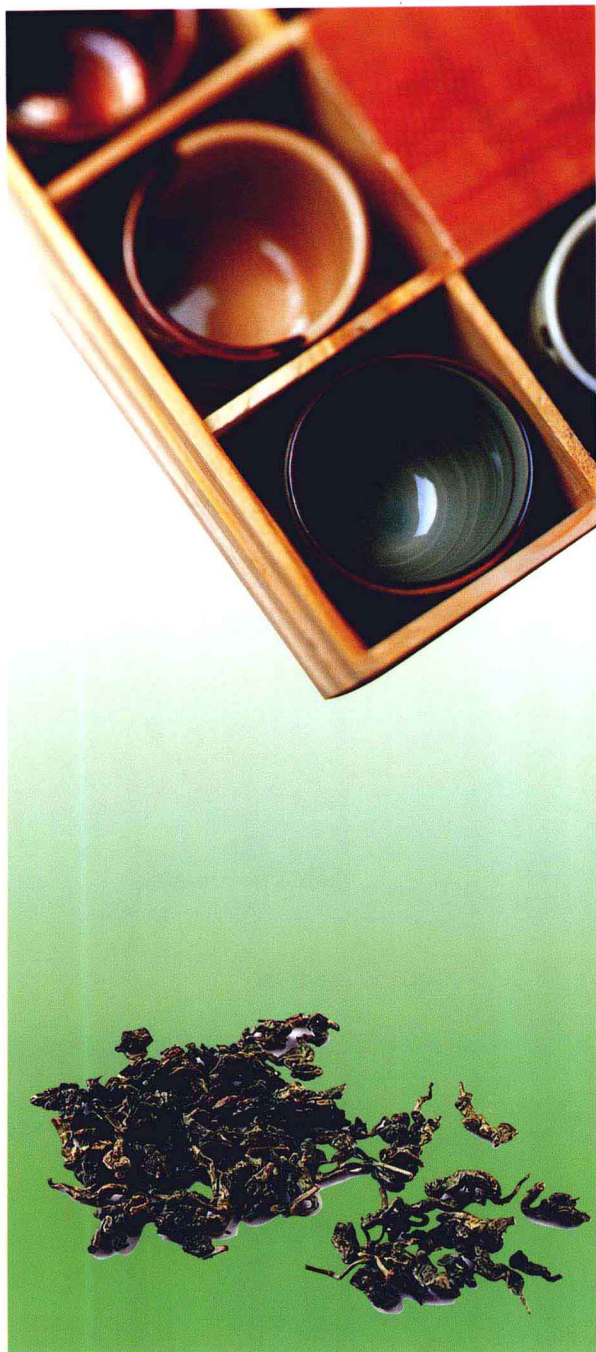


久食令人瘦

JIUSHILINGRENSHOU

法兰西皇后原来很肥胖，因而被皇帝冷落。但是好像是上帝突然特别关照她，她奇迹般地重新变得苗条而轻盈，好像时光倒流，又回到她的少女时代。自然地，皇后取回了她该得到的一切，包括尊严、宠爱和快乐。当然，所有这些引起了皇后的情敌们的嫉妒、羡慕和好奇。她们买通了皇后的侍女，打听皇后到底吃了什么仙药。侍女告诉她们，皇后每天都喝一种来自东方的澄清的液体，就是这种液体让皇后恢复了苗条的体形。谁也不知道这液体是什么，于是她们都叫它“魔鬼之水”。但秘密最终还是暴露了——这来自东方的“魔鬼之水”，就是中国的茶叶。这是十五世纪的事了。今天，茶叶能够去油腻、降血脂、降血糖、降低胆固醇，从根本上达到自然减肥和瘦身，已经是科学界和医学界的共识了。

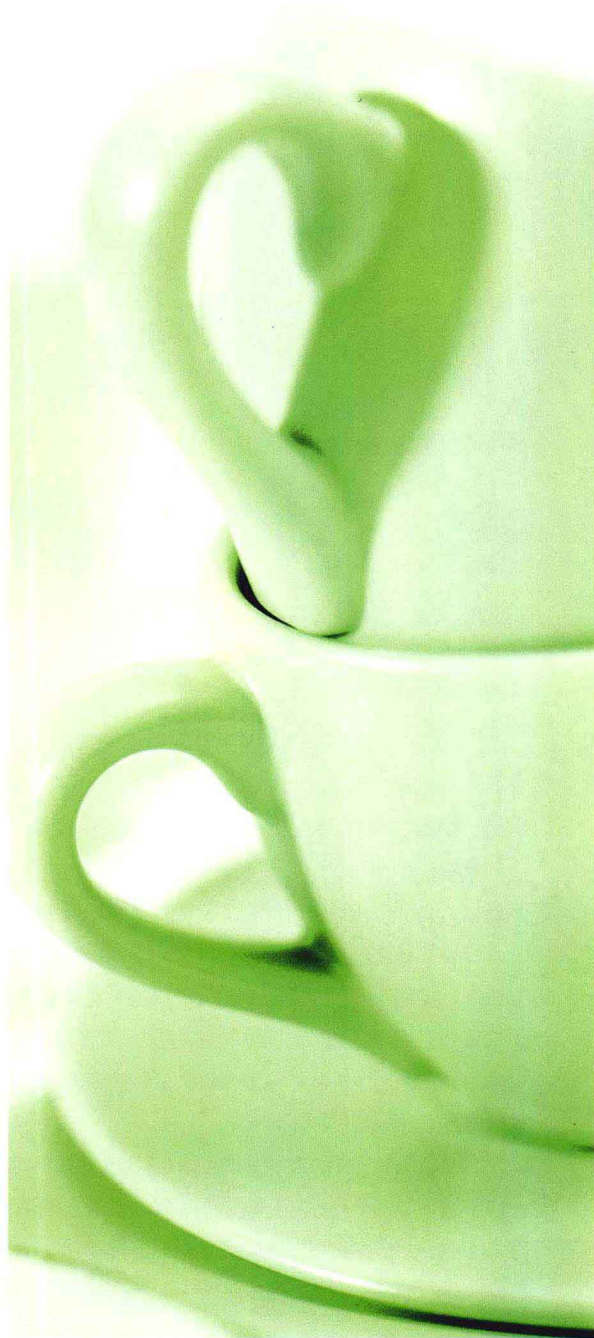
茶叶在中国的历史源远流长，人们对其减肥功效的认识自然更加深刻。唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载，我国边疆少数民族有“不可一日无茶”之说。



茶叶有助消化和消除脂肪的重要功效，这是由于茶叶中的咖啡碱能提高胃液的分泌量，可以帮助消化，增强分解脂肪的能力。茶叶减肥的主要机理有四点：

1. 饮茶能降低血液中的三酰甘油和对人体有害的低密度脂蛋白和超低密度脂蛋白的含量，提高对人体有益的高密度胆固醇的含量，增加粪便中胆固醇和脂质的排泄量，起到消脂的作用。
2. 咖啡碱与磷酸、戊糖等物质形成的核苷酸，对脂肪具有很强的分解作用。
3. 咖啡碱能兴奋中枢神经，提高胃酸和消化液的分泌量，增加肠胃对脂肪的吸收和消化。
4. 儿茶素类化合物可促进人体中脂肪的分解，降低胆固醇和中性脂肪在血液和肝脏中的积累。

我国是世界上茶类最全、茶叶花色品种最丰富的国家。其中最具减肥功能的是绿茶、红茶、普洱茶与乌龙茶，花草茶作为新生辈的再加工茶类，它的减肥瘦身功能更是让女士们兴奋。减肥之路从来都是任重道远，所以要健康安全地进行，那就让我们从饮茶开始吧！





茶叶的美容保健功效

减肥降压

1. 减重:人体实验证实服用茶叶萃取物可增加人体的代谢速率达40%。茶与茶多酚经证实可抑制细胞中脂肪酸合成酶的活性,因而减少细胞中三酸甘油酯、酯化胆固醇的含量,及抑制其他脂质的增加;同时亦可刺激脂肪分解,达到减重的效果。

2. 降血压:研究证实绿茶可减缓自发性高血压大白鼠血压的上升。另外流行病学调查也指出饮茶可降低人体的收缩压,有饮茶习惯的男性收缩压比不饮茶的男性低279.3帕,女性约低412.3帕。

3. 治疗习惯性便秘及神经性便秘:茶叶能促进胃肠蠕动的功能,并能预防因头痛、头晕、腹部压迫感、神经不稳等所引起的食欲减退。含单宁酸最多的煎茶、粗茶,对习惯性便秘的治疗较其他茶效果大,乌龙茶的单宁酸作用亦强。需注意的是,患有便秘的人在饮红茶时不应加砂糖。

4. 分解糖分:茶叶中含有丰富的维生素C、维生素B,能对糖分产生代谢作用,将糖分分解,使过分吸取糖分者获得平衡。

使用方法:一般的饮料如咖啡、红茶、可口可乐、果汁、乳酸菌饮料等全都加入相当成分的糖,结果造成糖分的吸取过剩,妨碍身体的代谢作用,而血液呈现酸性倾向,有害身体健康。如果在吃点心时泡上一杯乌龙茶或其他茶,不仅茶叶的口味与饼干的甜味相互溶合,还可产生一种芳香扑鼻的气味,带来一种非凡的享受,而且不必担心发胖。

5.降血糖:绿茶及其所含的儿茶素经研究证实可抑制肠道内淀粉分解酵素的活性,延缓饭后血糖上升的程度。此外,也有研究指出绿茶和儿茶素可强化胰岛素的作用,对血糖的调控有帮助。

6.降低血脂、血胆固醇:流行病学调查指出茶的摄取量与血浆胆固醇浓度成反比。以乌龙茶进行的人体实验发现:连续饮用六周可降低血浆脂肪浓度,并提升“高密度脂蛋白胆固醇”(好的胆固醇)在总胆固醇中所占的比率。在动物实验方面,许多研究都发现茶及其中的多酚类化合物可以降低动物体内肝脏及血清中的总胆固醇、游离胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(坏的胆固醇)和三酸甘油酯的含量,同时可使高密度脂蛋白胆固醇的含量上升。



护肤护发抗衰老

1.柔嫩肌肤:因茶叶中含有丰富的维生素C,所以用茶叶煮水洗澡,不但可以减少皮肤病的发生,还可以使皮肤光滑细嫩,柔软如脂,且无任何刺激。

使用方法:可将茶叶先装入纱布袋里,然后放在浴盆里,作为滋润身体的浴用滋养剂。

2.抗氧化:茶经证实具有抗氧化作用。在整体抗氧化效果方面,绿茶>部分发酵茶>红茶。在以人体进行的实验中也发现,饮茶可增加抗氧化的能力,且绿茶的效果是红茶的6倍。茶的抗氧化能力被认为与茶中儿茶素含量的多寡有关。

3.使头发有光泽:茶叶中的单宁酸能使头发柔软有光泽,它的收敛作用可使头发变得乌黑柔软,光泽美丽,而且不会损伤发质。

使用方法:在每次洗发后,将煮好的浓茶倒入脸盆里再轻轻洗一次,揉搓约十五分钟后,再用温水清洗干净,不使浓茶黏附在头发上。照此方法洗一段时间后,就可将干燥枯黄的头发变成柔顺伏贴的美发。

4.助眠抗衰老:(1)用干茶叶数片,临睡前含在舌头上,闭目静卧,全身肌肉放松,不久就可以入睡。此法可使人神清气爽,延缓衰老。(2)将用过的茶叶装入枕头内,可以使睡眠舒服。将冲过的茶叶不要丢弃,摊在木板上晒干,长久的积存下来,可以作用作枕头芯。

5.延年益寿:茶中含有老年人所需要的营养,能防治许多慢性疾病。茶叶中含有极为丰富的氨基酸、多种维生素和矿物质,特别是一般食物中含量少的元素,如铜、铁、锰、钙、硒等,老年人身上这些元素往往不足。此外,茶叶含的药物成分也相当丰富,如咖啡碱、茶单宁、维生素等,特别是咖啡碱,它是一种血管扩张剂,能加快呼吸,提高肌肉的工作能力,但又不加快心脏的跳动次数,也不增高血压。咖啡碱和单宁酸的协同作用,可防止老年人体内胆固醇升高,有防治冠心病的作用,茶叶中的鞣酸不但有收敛、抑菌、消炎的作用,而且有抗衰老作用。

使用方法:

老年人每日饭后和闲暇之时,能饮上几杯茶,既能养性怡情,又可以从中吸收一些营养物质。

6.美白肌肤:皮肤黝黑是因偏酸性之故,洗脸后将冷茶水轻拍面部,茶中所含叶绿素为皮肤所吸收,可使皮肤转白。





消炎抑菌除臭

1. 消除口臭:在1983年,绿茶已被证实具除臭效果,而有效成分儿茶素类;其后,红茶也被证实同样具除臭效果,但它的有效成分与绿茶不同,是红茶中因多酚氧化作用所生成的茶黄质。另外乌龙茶、粗茶、煎茶等都有此功效。

使用方法:吃过大葱、大蒜之后立刻出门应酬,这股葱、蒜味便会令人烦恼;这时不妨在口中含一小撮茶叶,过三五分钟再把茶叶吐出来,强烈的葱、蒜味便会消逝得无影无踪,而口中觉得芳香无比。

2. 保护口腔、牙齿:茶叶中的单宁酸有消炎止痛的功能,治疗喉咙发炎见效快;而且单宁酸的收敛功能,可使喉咙感到柔软、清爽,使呼吸舒畅。另外,茶中的多酚类化合物经证实可抑制蛀牙菌的生长,可以保护牙齿。

使用方法:漱口用茶水比用白开水要好,当我们吃食物或饮水过猛而呛到喉咙时,一定会使喉咙疼痛而呼吸困难,这时我们可用茶来漱口治疗。平时漱口也可用茶水。

3. 消炎杀菌:用茶叶汁来清洗伤口、溃疡、血疤,是古老乡村里相传已久的偏方。茶叶汁可代替酒精消毒杀菌,兼具有硼酸水的柔和性,亦可解毒。

使用方法:如成人或小孩子不慎跌倒而擦破了皮肤,或有红肿现象,立刻用冷茶水洗过,再嚼些茶叶敷在伤处,便可减轻疼痛,也不会感染细菌;情况严重的时候,再去就医。

4. 治香港脚、鸡眼:茶里含有的大量单宁酸具有强烈的杀菌作用,尤其对杀灭香港脚的丝状菌特别有效。

使用方法:(1)患香港脚的人,每晚将茶叶(最好用绿茶)煮成浓汁来洗脚,日久就会不治而愈。(2)脚底生了鸡眼,可用10克茶叶,放入口中嚼成糊,用纱布包好敷于患处,每天换一次,有消退鸡眼的作用。

5. 可消除鞋子臭味:患香港脚的人所穿的鞋子常有臭味,只须用布将茶叶包上薄薄的一层,当作鞋垫铺在鞋里,不但可消除臭味,而且还有预防作用。道理和治疗香港脚一样,茶叶中的单宁酸能杀死丝状菌。

6. 预防痔疮:“十人九痔”,痔的产生原因是由于血液循环受到妨碍,使血管变粗,且粪便要排出肛门用力过大而形成的。保持排泄的顺畅,是预防痔疮的最佳途径。茶叶能使消化器官加强蠕动,促使排泄顺利,有预防痔疮的效果。茶叶以含单宁酸成分最多的乌龙茶最佳。

7. 洗胃解毒:因茶水内含有鞣酸,具有沉淀重金属和生物碱的作用,是很好的洗胃剂。另外对于食物中毒菌如金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、肉毒杆菌、霍乱弧菌及仙人掌杆菌等也有良好的抑菌效果。

使用方法:误食或错食了药物,应立即催吐,在送医院之前,如病人清醒,可以先服用大量浓茶水,然后刺激舌根造成呕吐,饮茶和呕吐反复交替进行。

8. 解酒:酒席前,如能事先喝含有丰富维生素C的绿茶之后再喝酒,就可帮助肝脏分解酒精,不必担心宿醉的发生。



PART 1 LVCHA

第一章

碧翠如玉的绿茶





健康之液

绿茶

绿茶是中国产量最多的、未经发酵的、饮用最为广泛的一种茶。茶在英国被称为健康之液，“灵魂之饮”；在我国则被誉为“国饮”。现代科学大量研究证实，茶叶确实含有与人体健康密切相关的生化成分，茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用，还对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等，有一定的药理功效。可见，茶叶药理功效之多，作用之广，是其他饮料无可替代的。茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。它们的主要作用有：

1 延缓衰老

茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。据研究证明，1毫克茶多酚清除对人体有害的过量自由基的效能相当于9微克超氧化物歧化酶（SOD），大大高于其他同类物质。茶多酚有阻断脂质过氧化反应，清除活性酶的作用。此外，茶多酚的抗衰老效果要比维生素E强18倍。

2 美容护肤

茶多酚是水溶性物质，用它洗脸能清除面部的油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化、减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

3 抑制心血管疾病

茶多酚对人体脂肪代谢有着重要作用。人体的胆固醇、三酸甘油酯等含量高，血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚，尤其是茶多酚中的儿茶素及其氧化产物茶黄素等，有助于使这种斑状增生受到抑制，使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低，使凝血变清，从而抑制动脉粥样硬化。

4 预防和抗癌

茶多酚可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高机体免疫能力的功效。据有关资料显示，茶叶中的茶多酚对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗，均有裨益。

5 预防和治疗辐射伤害

茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质锶90和钴60毒害的能力。据有临床试验证实，对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病，用茶叶提取物进行治疗，有效率可达90%以上；对血细胞减少症，茶叶提取物治疗的有效率达81.7%；对因放射辐射而引起的白血球减少症治疗效果更好。

6 抑制和抵抗病毒菌

茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，对消炎止泻有明显效果。我国有不少医疗单位应用茶叶制剂治疗急性痢疾、慢性痢疾、阿米巴痢疾和流感，治愈率达90%。