



🌿 养生必喝的 🌿

健康茶饮



熊志惠 主编

中国国家茶艺师高级考评员
中国国家高级茶艺技师、评茶师

上海科学普及出版社

Colorful Life
七彩生活

组稿 胡名正

责任编辑 张怡纳

统筹 徐丽萍 刘湘雯

文图编辑 利盛莉

文字编撰 周敬 蓝彬 刘云霞

封面设计 孙阳阳

版式设计 孙阳阳

美术编辑 王秋成

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

中国图片网

Fotoe.com

Imaginechina

©IMAGEMORECO.,ltd

七彩生活

养生必喝的

健康茶饮

熊志惠 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生必喝的健康茶饮 / 熊志惠主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4818-8

I. ①养… II. ①熊… III. ①茶叶—食物养生

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236271号



养生必喝的健康茶饮

熊志惠 主编

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 889 × 1194mm 1/16

印张: 12

字数: 200千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4818-8

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



随着人们对健康越来越关注，对茶的保健功效的认识越来越深，健康茶饮成为人们新的时尚追求。从前人经验、民间验方的代代相传，到《神农本草》、《本草拾遗》、《茶谱》等古书记载，甚至现代医学保健的角度，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补养生、延年益寿方面都可以说有着显著的功效。

茶源于自然，入口清香芳醇，可以坚持长期饮用，很符合现代人的养生习惯。传统名茶养生护佑健康，中草药茶祛病保健强身，芳香花草怡情舒缓精神，因此茶可作为“养生之源”、“疗病之药”和“时尚之品”。本书介绍了200多道保健养生茶饮，以中国传统的七大类养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶为主要茶方，让您依据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。此外，还向您深入讲解了茶饮的健康元素和作用原理，特别推荐了30多种泡茶材料的养生功效、冲泡方法和品饮文化等，最后还献上专家向您传授识茶善饮的秘诀。

简简单单冲泡，轻轻松松调饮，天然茶饮滋养身心如春雨般润物无声。您可以选择所需要的茶材，平时在家简单操作，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮！

前言

Foreword

熊志惠

中国国家茶艺师高级考评员
中国国家高级茶艺技师、评茶师



目录 Contents

以茶养生益处多 / 8



Part 01

养生好茶知多少

中国名茶...16

- 绿茶...16
- 红茶...18
- 乌龙茶...20
- 黄茶...22
- 白茶...24
- 黑茶...26
- 花茶...28

保健花草茶...30

- 玫瑰花...30
- 洋甘菊...31
- 茉莉花...32

柠檬草...33

- 迷迭香...34
- 薄荷...35
- 百里香...36
- 马郁兰...37
- 香蜂草...38
- 鼠尾草...39
- 薰衣草...40
- 马鞭草...41

中草药茶...42

- 菊花...42
- 金银花...43

- 桂花...44
- 决明子...45
- 红枣...46
- 枸杞子...47
- 甘草...48
- 罗汉果...49
- 山楂...50

- 黄芪...51
- 荷叶...52
- 西洋参...53
- 人参...54
- 陈皮...55
- 五味子...56



Part 02

应季喝茶最养生

春季茶饮...58

- 紫色甘菊 / 杞菊蜂蜜茶 / 菠萝香蜜茶...59
- 杞子绿茶 / 梅子绿茶 / 柠檬茶...60
- 玫瑰蜂蜜茶 / 迷迭菩提茶 / 菊花清润茶...61

夏季茶饮...62

- 薄荷绿茶 / 苹果绿茶...63
- 蜜梨绿茶 / 夏柑薄荷红茶 / 山楂茶...64
- 冰橘茶 / 话梅绿茶 / 冰红茶...65

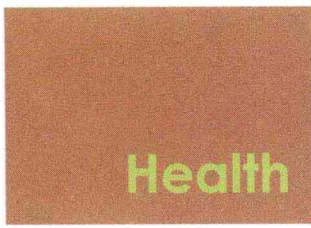
秋季茶饮...66

- 洋参片茶 / 茯苓贝梨茶 / 橘皮姜茶...67
- 蜂蜜柚子茶 / 金橘柠檬茶 / 乌龙茶...68
- 乌龙梅茶 / 参芪茶 / 秋菊清心茶...69

冬季茶饮...70

- 姜糖茶 / 葡萄红茶...71





- 椰香奶茶 / 参麦茶 / 生姜薄荷茶...72
- 桂花茶 / 牛奶茶 / 山药百合茶...73
- 甘草杞子红枣茶 / 乌龙滋补茶 / 蜂蜜红茶...74



Part 03 认清体质喝好茶

● 热性体质...76

- 薏米蒲公英茶 / 薄荷甘草茶 / 决明菊楂茶...77
- 金银花绿茶 / 六味青草茶 / 枸杞菊花茶...78
- 决明枸杞茶 / 苹果菊花茶 / 藕汁生地茶...79

● 寒性体质...80

- 桂香姜奶茶 / 人参保健茶 / 八宝茶...81
- 黄芪红枣茶 / 人参茶 / 生姜红茶...82
- 黄芪当归茶 / 桂圆红枣茶 / 桂圆莲子茶...83

● 实性体质...84

- 车前草绿豆茶 / 蒲公英茶 / 薏米冬瓜仁茶...85
- 莲心甘草茶 / 野生苦丁茶 / 绿豆薏米茶 / 干莲花绿茶...86
- 洋甘菊菩提茶 / 二仁通幽汤...87

● 阳虚体质...88

- 山药蜜茶 / 杜仲绿茶 / 干姜暖身茶...89

- 乌龙戏珠茶 / 人参花茶 / 虫草首乌茶...90
- 党参红枣茶 / 首乌杞枣茶 / 肉桂苹果茶...91

● 阴虚体质...92

- 百合枣仁茶 / 乌龙芝麻茶 / 西洋参莲子茶...93
- 菊楂陈皮茶 / 黑豆红枣茶 / 党参麦冬茶...94



Part 04 专家推荐的日常保健茶饮

● 乌发养发...96

- 首乌生发茶 / 淮山芝麻饮...97

● 护眼明目...98

- 决明双花茶 / 五味子茶 / 龙井白菊花...99
- 杞菊决明茶 / 枸杞子茶 / 决明子茶...100
- 何首乌茶 / 芝麻绿茶 / 首乌杞子茶...101

● 润肤美白...102

- 勿忘我茶 / 薄荷玫瑰茶 / 清香美颜茶...103
- 蔬果美白茶 / 美白爽身茶...104
- 玫瑰花茶 / 百香果汁茶 / 红枣银花茶...105

● 亮肤消暗沉...106

- 养颜活力茶 / 活血美颜茶 / 桂花润肤茶...107



去痘消斑…108

- 去斑白皙茶 / 康乃馨花茶 / 芦荟椰果茶…109
- 苹果去痘茶 / 桃花消斑茶 / 冰镇绿茶…110
- 玫瑰参茶 / 茉莉美肤茶…111

抗衰去皱…112

- 珍珠绿茶 / 玲珑保健茶 / 迷迭香草茶…113

解酒护肝…114

- 益肝解毒茶 / 两山柳枝茶 / 葛花解酒茶…115
- 石斛保肝茶 / 枸杞保肝茶…116
- 绞股蓝茶 / 加味柴胡茶 / 泽泻乌龙茶…117

开胃消食…118

- 葡萄柚茶 / 陈皮茶 / 清香和胃茶…119
- 金橘消化茶 / 理气五味茶 / 谷芽山楂茶…120
- 清热健胃茶 / 开胃茶…121

清热降火…122

- 桂花绿茶 / 藿香降火茶…123

排毒通便…124

- 杞花决明茶 / 润肠通便茶 / 山楂通便茶…125
- 柠檬草玫瑰茶 / 芦荟茶 / 麻仁蜜茶…126
- 沙参清火茶 / 金莲花茶 / 苦瓜祛热茶…127

减肥瘦身…128

- 香茅红枣茶 / 荷叶茶 / 塑身美腿茶…129
- 玲珑消脂茶 / 银耳瘦身绿茶 / 茉莉减肥茶…130
- 玫瑰薄荷茶 / 茉莉香草茶…131

清凉消暑…132

- 菊花消暑茶 / 红枣菊花茶 / 竹叶青茶…133

消除疲惫…134

- 五子清心茶 / 洛神紫罗兰茶 / 西洋参黄芪茶…135

提神醒脑…136

- 薄荷醒脑茶 / 迷迭香茶 / 菊普活力茶…137

宁神安睡…138

- 睡美人安眠茶 / 和胃安神茶 / 薰衣草茶…139
- 灯心竹叶茶 / 菊花人参茶 / 樱桃苹果玉兰花茶…140



Part 05

对症喝茶更祛病

糖尿病…142

- 黑芝麻杏仁茶 / 枸杞黄精茶 / 麦芽养生茶…143
- 薏米降糖茶 / 菊花绿茶 / 苦瓜绿茶…144
- 人参茶 / 杜仲茶 / 人参降脂茶…145

高血压…146

- 龙胆菊槐茶 / 苹果蜜茶 / 栀子普洱茶…147
- 菊槐花茶 / 莲心玉米须茶…148
- 松萝龙井茶 / 莲心茶 / 菊楂钩藤决明茶…149

高血脂…150

- 白果花茶 / 山楂橘皮茶 / 山楂降脂茶…151

冠心病…152

- 康寿茶 / 醋茶 / 乌龙花草茶 / 茉莉花茶…153

感冒…154

- 绿豆红茶 / 紫苏杏仁茶 / 青叶除瘟茶…155
- 姜汁红茶 / 生葱茶 / 桑菊茶…156
- 三花防感冒茶 / 核桃葱白茶…157

头痛…158

- 升麻生地茶 / 川芎白芷茶 / 舒压去痛茶…159

咳嗽…160

- 雪梨止咳茶 / 枣茶 / 川贝甘草茶…161
- 竹梅茶 / 罗汉果茶 / 橘红茶…162
- 苏叶茶 / 核桃茶 / 清咽茶…163

肺炎…164

- 玉蝴蝶花茶 / 三根清肺茶 / 桂花茶…165

腹泻…166

- 咸丰草茶 / 石榴山楂茶 / 三花陈皮茶…167

贫血…168

- 黄芪丹参茶 / 当归补血茶 / 木耳红枣饮…169

痛经…170

- 益母草茶 / 镇痛香草茶 / 姜枣通经茶…171
- 川芎乌龙茶 / 益母玄胡茶 / 鼠尾草调养茶…172
- 红枣蜂蜜茶 / 党参红枣茶 / 松仁核桃茶…173



早泄…174

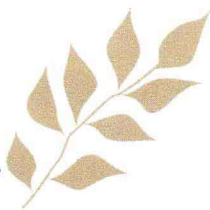
- 淫羊藿茶 / 人参壮阳茶 / 五子强壮茶…175

附录 专家教你识茶善饮的秘诀

- 01 中国茶的分类…176
- 02 茶叶储存的小窍门…180
- 03 茶叶的七大神奇妙用…185
- 04 茶点与茶饮的搭配…187
- 05 科学合理地饮茶…189
- 06 饮茶的禁忌…190

Tea & Health

以茶养生益处多



茶叶中具有药用价值的有机物主要有多酚类、咖啡因、茶多糖、茶色素、维生素、氨基酸等，此外，还含有人体必需的 14 种微量元素。茶叶还有预防癌症、调节血脂、降低血糖等多种保健养生功效。

茶的健康元素

咖啡因 (Caffeine) 是生物碱的一种，在医药上可被用做心脏和呼吸兴奋剂，也是重要的解热镇痛剂。咖啡因对人体的作用有：兴奋神经中枢系统，帮助人们振奋精神，增进思维，抵抗疲劳，提高工作效率；能解除支气管痉挛，促进血液循环，是治疗哮喘、咳嗽和心肌梗死的辅助药物；具有利尿、调节体温和抵抗酒精毒害的作用。

咖啡因主要存在于茶叶、咖啡、可可等植物中，在植物界中分布稀少，像茶一样集中在叶部的分布更少，因此咖啡因的有无，可以作为判断真假茶叶的标准之一。通常每 150 毫升的茶汤

中含有咖啡因约 40 毫克。咖啡因具弱碱性，通常在 80℃ 的水温中即能快速溶解。

◇【茶多酚类物质】

茶多酚类物质 (Tea Polyphenols) 是茶叶中儿茶素类、黄酮类、酚酸类和花色素类化合物的总称。茶多酚使茶叶能够保存较长的时间而不变质，是其他大多数树木、花草和果菜所达不到的。富含多酚类物质是茶叶与其他植物相区别的主要特征。绿茶中茶多酚含量约占干茶总量的 15% ~ 35%，红茶因发酵使茶多酚部分氧化，含量为 10% ~ 20%。

茶多酚对人体的作用主要有：降低血糖、血脂；活血化淤，





◎人体所需的各种营养成分仅仅通过饭食摄入是不够的，饮茶是最好的补充方式之一。

抑制动脉硬化；抗氧化、延缓衰老；抑菌消炎，抗病毒；抑制癌细胞增生；去除口臭等。此外，由于茶多酚能够保护大脑，防止辐射对皮肤和眼睛的伤害，因此富含茶多酚的茶饮品被誉为“电脑时代的饮料”。

◇【维生素】

维生素 (Vitamin) 是人体维持正常代谢所必需的 6 大营养素（糖、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和水）之一，在茶叶中的含量也十分丰富，尤其是 B 族维生素、维生素 C、维生素 E、维生素 K 的含量。B 族维生素可以增进食欲；维生素 C 可以杀菌解毒，增加机体的抵抗力；维生素 E 可抗氧化，具有一定抗衰老的功效；维生素 K 可以增加肠道蠕动和分泌功能。因生理、职业、体质、健康等各方面情况的

不同，人体对各种维生素的需要量也各异。通过饮茶摄取人体必需的维生素，是一种简易便捷的健康方式。

◇【矿物质】

矿物质 (Minerals) 又称无机盐，它是人体内无机物的总称，和维生素一样，矿物质是人体必需的重要元素。钾、钙、镁、锰等 11 种矿物质在茶中含量丰富。矿物质主要是和酶结合，促进代谢。如果人体内矿物质不足就会出现许多不良症状：比如钙、磷、锰、铜缺乏，可能引起骨骼疏松；镁缺乏，可能引起肌肉疼痛；缺铁会出现贫血；缺钠、碘、磷会引起疲劳，等等。因为茶叶中矿物质含量丰富，多饮茶可以促进新陈代谢，保持身体健康。

◇【氨基酸】

氨基酸 (Amino Acids) 是一种分子中有羧基和氨基的有机物，它是人体的基本构成单位，与生物的生命活动密切相关，不仅是人生命的物质基础，也是进行代谢的基础。

在茶中含有氨基酸约 28 种，例如蛋氨酸、茶氨酸、苏氨酸、亮氨酸等。这些氨基酸对于人体功能的运行发挥着重大作用，例如亮氨酸有促进细胞再生并加速伤口愈合的功效；苏氨酸、

赖氨酸、组氨酸等对于人体正常生长发育并促进钙和铁的吸收至关重要；蛋氨酸可以促进脂肪代谢，防止动脉硬化；茶氨酸有扩张血管、松弛气管的功效。茶中含有的氨基酸为人体生命正常活动提供了必需的要素。

◇【蛋白质】

蛋白质 (Protein) 是由荷兰科学家格里特 (Gerrit) 于 1838 年发现的，它对人类的生命至关重要。蛋白质的基本组成物质便

化学成分	含量	主要组成物质	对茶叶品质的影响	药理功能
蛋白质	20%~30%	白蛋白、球蛋白、谷蛋白等	基本不溶于茶汤	维持人体正常代谢运转，增强免疫力
多酚类化合物	20%~35%	数十种多酚类化合物	大部分溶于茶汤中，影响茶汤的颜色和滋味	降低血糖，防治糖尿病，抗氧化、防衰老、抗辐射等
糖类化合物	20%~25%	葡萄糖、果糖、蔗糖、纤维素等	基本不溶于茶汤	兴奋神经中枢、消除疲劳、强心、利尿等
矿物质	4%~7%	氟、磷、钾、铁、锰等 40 余种	大部分溶于茶汤中	防蛀牙，防味觉异常、防皮肤炎，抗氧化、防癌等
生物碱	4%~7%	咖啡因、茶叶碱、可可碱等	带有苦味，是构成茶汤滋味的主要因素	兴奋神经中枢、消除疲劳、强心、利尿、解毒
氨基酸	2%~5%	茶氨酸、谷氨酸、丙氨酸等	具有甘甜味，影响茶汤的滋味	强心利尿、促进细胞再生、加速伤口愈合
维生素	0.6%~1.0%	维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素C	大部分溶于茶汤中	抗衰老、止血、促进脂肪氧化、防辐射、提高抵抗力
植物色素	1.0%	叶绿素、叶黄素、茶黄素、茶褐素等	影响茶叶色泽，不易溶于茶汤	无
芳香物质	0.01%~0.03%	青叶醇、苯甲醇、苯乙醇等 300 余种	构成茶叶的清香、甜香、栗香等多种香气	无

是氨基酸。人的生长、发育、运动、生殖等一切活动都离不开蛋白质，可以说没有蛋白质就没有生命。人体内蛋白质的种类繁多，而且功能也各异，约占人体重量的 16.3%。

茶叶中蛋白质的含量占茶中干物的 20% ~ 30%，其中水溶性蛋白质是形成茶汤滋味的主要成分之一。

◇ 【糖类】

糖类是自然界中普遍存在的多羟基醛、多羟基酮以及能水解而生成多羟基醛或多羟基酮的有机化合物。糖类是人体能量的主要来源。茶叶中的糖类有单糖、淀粉、果胶、多聚糖等。由于茶叶中的糖类多是不溶于水的，所以茶的热量并不高，属于低热量饮料。茶叶中的糖类对于人体生理活性的保持和增强具有显著的功效。

◇ 【芳香物质】

芳香物质是具有挥发性物质的总称，茶叶中的香气便是由这些芳香物质形成的。但是在茶叶成分的总量中，芳香物质并不多，只占到 0.01% ~ 0.03%。虽然茶叶中芳香物质的含量不多，但种类却非常丰富。茶叶中的芳香物质主要由醇、酚、醛、酮、酸、酯、内酯类、含氮化合物、含硫化合物、碳氢化合物、氧化物等构成。因为不同品类的茶叶中成分含量的差异，所以茶叶会有不同的芬

芳。芳香物质不仅能使人神清气爽，还能增强人体生理功能。

◇ 【其他成分】

茶叶中除了含有上述与人体健康密切相关的物质之外，还含有有机酸、色素、酶类以及无机化合物等成分。其中有机酸、酶类可以增进机体代谢；无机化合物对进入细胞的物质起着调节渗透的作用。

正因为茶叶中含有这么多种的营养物质，因此适量科学饮茶对于人的身体具有良好的保健效果。

茶的保健功效

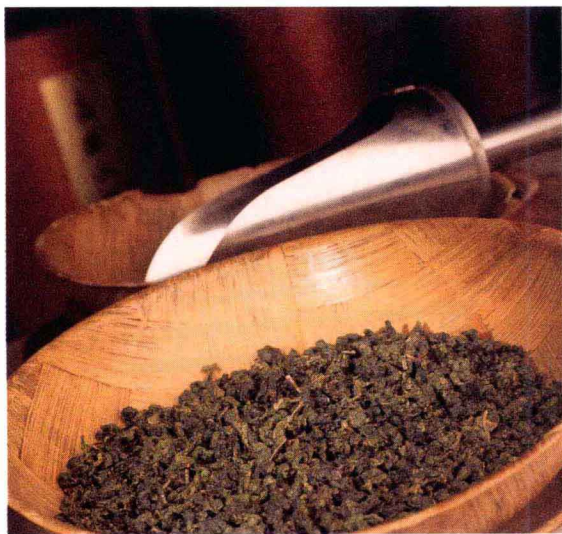
◇ 【安神醒脑】

茶叶中含有咖啡因，而咖啡因可以刺激大脑感觉中枢，从而使其更加敏锐和兴奋，起到安神醒脑、解除疲劳的作用。在感觉到身心倦怠的时候，泡上一杯清茶，闻着缕缕的清香，品饮着茶汤的舒爽，精神自然会慢慢饱满起来，已有的困倦和劳累也会得到很好的缓解，从而思维清晰，反应敏捷起来。这便是茶带来的安神醒脑的良好功效。

◇ 【防龋固齿】

茶具有防龋固齿的功效和它本身含有的健康元素有关。首先是氟元素，茶中含有较多量的氟元素，而适量的氟元素是抑制龋齿发生的重要元素。因此，一些牙膏中也以添加氟元素的方式起到更好的防蛀效果。

其次是茶多酚类化合物，它们可以抑制牙齿细菌的生成和繁殖，进而预防龋齿的发生。最后就是茶叶中皂苷的表面活性作用，它增强了氟元素和茶多酚类化合物的杀菌效果。另外，因为茶本身呈碱性，而碱性物质可以防止牙齿所必需的钙质的减少和流失，因此饮茶还可以起到坚固牙齿的作用。



◇【清心明目】

品茶的时候需要有一颗清静淡泊的心，即使心情稍有烦闷，泡上一杯茶，细细地品茶之余，也会收到清心降火的良好效果。一方面是因为茶叶的轻柔以及与水交融给人心理上的抚平；另一方面茶叶中含有的多种健康元素也悄然进入人体内，发挥了其特殊的效果。

茶不但能清心，同时也能明目。眼睛需要维生素C的滋

濡，而通过饮茶的方法可以有效摄入维生素C，因此经常饮茶可以很好地预防白内障、夜盲症等眼病的发生，进而起到明目的作用。

◇【消渴解暑】

茶作为一种健康的饮品，首先具有消渴的优点。当茶水滑过干渴的咽喉，焦渴的感觉会慢慢消失，浸润的滋味充满身心。尤其是炎热的夏季，干燥的空气和酷烈的阳光很容易让人觉得干渴甚至是中暑，茶便是绝佳的解渴和消暑饮品。在树荫摇曳的庭院中摆上清茶数盏，品饮欢娱的同时也获得了消渴解暑的效果。

◇【清新口气】

人们在用餐之后往往会有一些残余物遗留或者黏附在牙齿的表层或牙缝中，经过口腔细菌的发酵作用，从而出现异味或者口臭。饮茶可以起到很好的清新口气的效果。这主要是因为茶中茶多酚类化合物对存在于口腔中的菌类有很好的预防和杀灭效果，同时茶皂素的表面活性作用也可以起到清除口臭、清洗口腔的作用。

◇【解毒醒酒】

饮酒对于肝脏的伤害大家并不陌生，而饮茶可以帮助解毒醒酒也是众所周知的。这主要是因为茶中含有大量的维生素C

和咖啡因。维生素C可以促进肝脏对酒精的酶解作用,使得肝脏的解毒作用增强;其次咖啡因的提神作用可以使昏沉的酒精头脑变得相对清醒,同时缓解头疼并促进机体代谢。因此,酒醉后适量饮茶,具有很好的解毒醒酒效果。

◇【排毒美颜】

经常饮茶可以有效清除体内重金属所造成的毒害作用。研究证明,在人们日常生活中一些重金属如铜、铅、汞、镉、铬等,通过饮食、空气等方式进入到人体之中,从而对人体造成很大的损害。茶叶中的茶多酚类化合物可以对重金属起到很好的吸附作用,能够促进重金属在身体中沉淀并被排出。

此外,饮茶可以美容也历来为人们所公认。一方面是因为通过饮茶能有效排出身体中的毒素,使得人精神焕发;另一方面茶中富含的美容营养素较高,对皮肤具有很好的滋润和美容效果,因此经常饮茶也是美容的一个有效而便捷的好方法。

◇【消食去滞】

酒足饭饱之后往往出现口渴和食物淤积的感觉,而这时候饮茶是最好的选择,可以起到消食去滞的效果。因为茶叶中咖啡因和黄烷醇类化合物的存在,使得消化道的蠕动能力增强,促进食物的消化。同时饮茶也可预防消化器官炎症的发生,这是因为茶多酚类化合物会在消化器官的伤口处形成一层薄膜,起到保护作用。

◇【利尿通便】

饮茶能利尿,当然有摄入了一定水分的原因,但主要还是因为茶中含有咖啡因、可可因以及芳香油,它们之间综合作用的结果,从而促进了尿液从肾脏中加速过滤出来。由于乳酸等致疲劳物质伴随尿液排出,体力也会得到恢复,疲劳便得到缓解。

同时,饮茶对于缓解便秘也有很好的效果。这是因为茶叶中茶多酚类物质促进了消化道的蠕动,使得淤积在消化道的废物能够有效地流动,因此对习惯性和神经性便秘起到缓解与治疗作用。



◇【增强免疫力】

个人的免疫力固然跟自己本身的体质有关，但是通过适当的科学方法也可以增强自己的免疫力。饮茶就是一种便捷又健康有效的方式，因为茶中含有的健康元素可以有效地抵抗细菌、病毒和真菌。茶叶中含有较高量的维生素C，可以有效提高免疫力。同时，也有研究认为茶里含有的氨基酸也能增强身体的抵抗力。总之，饮茶对于身体免疫力的增强有着明显的效果。

◇【防辐射、抗癌变】

茶多酚能抑制多种致癌物质的形成，如亚硝胺，同时降低黄曲霉毒素的致癌活性。茶叶中的脂多糖进入人体后，在短时间内就可以增强机体的非特异性免疫能力，对提高机体的抵抗力作用很大，并有防辐射的功效。茶叶中的多酚类化合物和脂多糖对放射性同位素有很好的吸附作用。



◇【延年益寿】

人体衰老的机制主要是因为脂质的氧化，而维生素C和维生素E等具有良好的抗氧化作用。茶叶中不仅含有较高量的维生素C和维生素E，而且含有儿茶素类化合物。儿茶素类化合物具有较强的抗氧化活性，可以起到很好的抗衰老、延年益寿的效果。

◇【消炎杀菌】

在中国古代，茶叶常被用来消毒伤口。这是因为茶叶中含有的儿茶素类化合物和黄烷醇类能够起到很好的消炎杀菌效果。首先，黄烷醇类相当于激素药物，能够促进肾上腺的活动，具有直接的消炎作用。其次，茶叶中的儿茶素类化合物对多种病原细菌具有明显的抑制作用。茶叶中多酚类化合物和儿茶素类化合物，还可以明显抑制病毒。而众多的茶叶品种中，尤其以绿茶的杀菌性最强。



【Part 01】

养生好茶

不多少

