

这五种茶不建议喝

有研究显示，经常饮茶能够降低心血管疾病、2型糖尿病和胃病的发病风险。茶叶虽好，但有5种茶不建议喝。

茶叶中主要的营养物质有哪些？

1. **茶多酚**。具有较强的抗氧化活性，有一定的抗癌作用，能够降低低密度脂蛋白的含量，有助于调控和改善血糖、血脂，对降低心血管疾病的发病风险有明显作用。
2. **茶氨酸**。属于一种神经保护剂，有助于改善人体的认知功能，对抑制阿尔茨海默病有一定的积极作用。还可以舒缓情绪，改善睡眠质量。
3. **咖啡碱**。可刺激神经系统、降低患神经退行性疾病的风险，还具有利尿、增加肌肉耐力、抗疲劳等作用。

这五种茶不建议喝：

1. **浓茶**。茶叶中含有鞣酸，大量饮用浓茶会影响人体对铁元素的吸收。因此，缺铁性贫血者应注意少喝浓茶。另外，茶叶中含有咖啡碱，会影响对咖啡碱敏感者的睡眠，需要注意饮茶的时间和量。
2. **霉变茶**。喝了发霉的茶，轻则可能引起腹泻等食物中毒症状，重则可能会引发肝、肾等病变。受潮发霉的茶，闻起来多有潮湿的霉味，尤其冲泡时这种气味更为明显。茶叶应存放在干净卫生、干燥通风处，以防霉变。
3. **串味茶**。茶叶含萜类物质，结构多孔，极易吸收异味，和其他有味道东西存放在一起一段时间后，很容易变味，会对人体健康造成损害。茶叶存放时，要尽量隔绝有异味的东西，防止串味。需要注意的是，不同等级、不同种类的茶叶，应分类存放、独立包装。
4. **久泡茶**。茶叶冲泡时间过长，不仅茶汤色暗、味差，失去品尝价值，而且茶叶中的维生素等营养物质会因氧化而减少。另外，茶汤搁置时间太久，容易受到周围环境的污染，使茶汤中的微生物数量增多，不利于健康。
5. **过烫茶**。泡茶的水温一般在80℃~100℃，因此，不能在过烫时饮用，否则会烫伤口腔和食道黏膜，形成溃疡，久而久之可能诱发口腔和食道疾病。



周煜 / 绘

来源：“CCTV生活圈”微信公众号