

入秋宜喝茶

为啥说红茶绿茶各有千秋

秋天是一个适合喝茶的季节,有助于降燥解渴,还能起到修养身心的作用。

茶有很多种类,最常见的就是绿茶和红茶了。而关于红茶和绿茶谁更好的话题,一直都有不少讨论。红茶和绿茶的营养成分相近,它们都含有咖啡因、抗氧化剂和其他重要的植物营养素,但同时也有各自的营养特点。今天就来分析一下红茶和绿茶到底有什么异同。

红茶经过发酵和氧化 绿茶采用快速热处理

红茶经过了充分的氧化和发酵,形成独特、浓郁的味道。在氧化过程中,叶子暴露在空气中,加深了它的颜色,增强了味道。然后,叶子被加热和干燥,压碎制成红茶。这种加工过程造成了红茶的颜色较深,味道浓郁,略带苦味。

绿茶用的是嫩的、未发酵的叶子。这些叶子被快速用热处理、加工和磨碎,不需要氧化。与红茶相比,绿茶的味道要温和得多。

红茶和绿茶都对心血管有好处 还能帮助增强大脑功能

相关研究表明,红茶和绿茶含有的植物营养素都能支持心血管和代谢健康。饮茶还具有抗衰老、抗糖尿病和抗癌的功效。他们的共同益处主要有以下几个方面:

1. 保护心脏

红茶和绿茶都含有多酚,黄酮类化合物是多酚的一个亚群。两种茶含有的黄酮类化合物的类型和数量有所不同。绿茶含有更多的EGCG(茶多酚中最有效的活性成分,属于儿茶素),而红茶是茶黄素的丰富来源。

相关学者进行研究后发现,绿茶和红茶中的黄酮类化合物能对心脏起到保护作用。

在防止血管斑块形成方面,这两种茶同样有效,它们还有助于降低低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯和血压。

兰州大学第一医院的心脏病学家发现,与每天饮茶不到1杯的人相比,每天饮茶1~3杯的人心脏病发作和中风的风险分别下降了19%和36%。类似的,伦敦国王学院的营养学家发现,每天至少喝3杯茶能将患心脏病的风险降低11%。

2. 增强大脑功能

这两种茶含有的咖啡因,通过阻断抑制性神经递质腺苷来刺激神经系统。它还有助于释放增强情绪的神经递质,如多巴胺和血清素。因此,饮用红茶和绿茶能增强警觉性和情绪,加快反应时间,提高短期记忆力。

绿茶和红茶含有茶氨酸,这种茶氨酸并不存在于咖啡中。茶氨酸能穿透血脑屏障,触发大脑中名为 γ -氨基丁酸的抑制性神经递质的释放,引起放松而又警惕的状态。同时,茶氨酸还促进增强情绪的激素(多巴胺和血清素)的释放。

茶氨酸可以平衡咖啡因的影响,这两种物质的结合能起到协同作用。匈牙利塞格德大学的药物学家发现,同时摄入茶氨酸和咖啡因的人,比仅摄入一种的,拥有更强的注意力。

红茶的独特益处

1. 减轻体重

浙江大学茶叶研究所的研究人员发表在《分子》上的研究结果显示,在促进体重减轻方面,红茶含有的多酚比绿茶含有的多酚更有效。需要注意



这是泡制的宁红茶。江西省修水县漫江乡是传统红茶宁红茶的发源地。宁红茶全称“宁州工夫红茶”,因修水古称宁州而得名。(资料照片)

新华社发

的是,这项研究大部分采用了动物模型,这就意味着不能推断出它对人类的益处。

不过,即使考虑到它热量低和不含糖的特性,对人们减重也能够起到一定帮助。

2. 抗炎和抗糖尿病

沙特卡西姆大学医学院的生物化学家发表在《国际健康科学杂志》上的一篇综述,对红茶的有益作用进行了更广泛的考察,指出它具有抗炎和抗糖尿病特性。

虽然绿茶也有抗炎作用,但红茶的茶黄素含量更高,这就使其抗氧化作用更强。茶黄素有助于中和人体内的自由基,从而减少炎症和促进心脏健康。

绿茶的独特益处

1. 抗癌

波兰的医药化学家发表在《国际分子科学杂志》上的研究,探讨了绿茶含有的儿茶素对预防癌症的重要作用。它可以中和游离氮和自由基,减少炎症,诱导癌细胞死亡,同时不影响

健康的细胞。

绿茶含有的多酚对阻止癌细胞生长和降低癌症风险的作用,在前列腺癌、胰腺癌、乳腺癌和胃癌等领域中都有体现。虽然绿茶无法取代化疗等药物疗法,但其完全可以作为辅助疗法来预防和治疗疾病。

2. 抗疲劳

辽宁师范大学的体育教育学专家发现,与喝水的老鼠相比,喝含有EGCG成分饮料的老鼠,在感到疲劳前游泳的时间更长。

3. 保护肝脏

美国新泽西州立大学的生物化学家发现,食用高脂饮食的老鼠摄入EGCG,能减少脂肪肝的发展。

红茶和绿茶的热量都比较低 营养成分有差异但并不大

红茶和绿茶的热量都较低,而且含有相当数量的咖啡因。1杯红茶含有少量的天然形式的钠(不到5毫克)和26毫克咖啡因。

相比之下,1杯绿茶含有少量的蛋



一茶农在遵义市湄潭县流河渡生态茶园展示采摘的茶叶。

清明期间,茶农纷纷走上茶山,抢摘并赶制“清明茶”。从茶青到茶叶,一片“清明茶”需要历经杀青、揉捻和干燥等多道工序方可完成,其色泽绿翠,叶质柔软,是绿茶中的佳品。(资料图片)

新华社记者欧东衢 摄

白质(0.25克)和略多的咖啡因(29毫克)。绿茶还含有微量的维生素和矿物质,包括铁、镁、钾、钠、锌、锰、硫胺素、核黄素、烟酸和维生素B6。

所以,到底哪种茶更健康呢?其实很难分出高低胜负。最重要的是,这两种茶都有益处,营养差异并不大,而且很容易纳入健康、均衡的饮食中。喜欢喝哪种茶,完全取决于个人偏好。

文/刘春华(北京市顺义区马坡镇卫生院中医科副主任医师)

链接 >>>

茶叶过期有风险吗?

变得“滋味寡淡”,甚至“难喝”,乌龙茶中的浓香铁观音、岩茶和单丛,有可以放得比较久还保持好喝的特性,而白茶如果保存条件良好,可能会变得更好喝。

普洱是后发酵茶 越放越好喝

黑茶(包括普洱熟茶)以及普洱生茶(在工艺上算绿茶)含水量高,在存放过程中能支持微生物缓慢生长,所以它们在存放中会持续地发生变化。这就是所谓的“后发酵”过程。对于这些后发酵的茶,如果原料好、制作工艺好、存放条件好,在存放中会变得更好喝。这是市场上流传“老普洱值钱”“存黑茶增值”的原因。

不过需要注意的是,“老”只是一个因素,好喝还需要“原料好、制作工艺好、保存条件好”来保障。实际上,

即便是绿茶、黄茶等“比较容易变得不好喝”的茶,如果真空包装再冷冻起来,也是可以大大延长“保持良好风味”的时间。

不要只盯保质期和“年份” 要从状态、气味和味道来判断

对于茶而言,“保质期”主要是厂家为了执行国标要求而标注的一个时间。消费者不必过于在意,不管哪类茶,打开看没有“异常”,闻起来喝起来能接受,就还可以喝。

最后提醒一下,即便是对于存放后可能变得好喝的“老黑茶和老白茶”,也不要只盯着“年份”,还是要看状态、气味、味道,不是“老”就意味着“好”。也不要听“故事”“情怀”,茶是一种饮料而已,好喝才是终极标准。

文/云无心(食品工程博士)
人民网(来源:北京青年报)