

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,最常见的是绿茶和红茶,而关于谁更好的话题,一直都有不少讨论。红茶和绿茶的营养成分相近,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的异同。

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。

有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至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,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治疗,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。

(来源:人民网)



《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第三十五条 机关、单位应当依法对拟公开的信息进行保密审查,遵守国家保密规定。】

【释义】本条是关于信息公开保密审查的规定。

“拟公开的信息”,既包括行政机关拟公开的信息,也包括其他机关、单位拟公开的信息。行政机关公开政府信息,应当按照《中华人民共和国政府信息公开条例》规定,建立健全政府信

息公开保密审查机制,明确审查的程序和职责。行政机关以外的机关、单位公开信息,也应当建立相应的保密审查机制。

关于保密审查的原则。机关、单位公开发布信息,应当坚持“谁公开,谁负责”“先审查,后公开”“一事一审”的原则,严格实行信息公开保密审查工作责任制,正确处理保密与公开的关系,做到该保守的秘密坚决守住,该公开的信

息安全公开。

关于保密审查的内容。依法确定为国家秘密的信息,法律、行政法规禁止公开的信息,以及公开后可能危及国家安全、公共安全、经济安全、社会稳定的信息,不予公开。涉及商业秘密、个人隐私等公开会对第三方合法权益造成损害的信息,不得公开。但是,第三方同意公开或者行政机关认为不公开会对公共利益造成重大影响

的,予以公开。

关于保密审查的程序。机关、单位拟公开的信息,应当由承办部门提出具体意见,经负责信息公开保密审查的机构审查后,报本机关、本单位有关负责同志或者其指定的人员审批。未经审查和批准,不得公开。机关、单位不能确定信息是否可以公开的,应当依照法律、法规和国家有关规定报主管部门或者保密行政管理部门确定。