

这样喝茶大错特错，毁肾、毁胃、毁血管……

香港资产管理区域 2018-10-09

PMDHK旧贴文：2017年9月29日

中国是茶的故乡，中国人饮茶，据说始于神农时代，少说也有4700多年了，每天适当喝几杯茶，是长寿茶、防癌茶，但如果喝法不对，可能就会变成致病茶、害命茶。

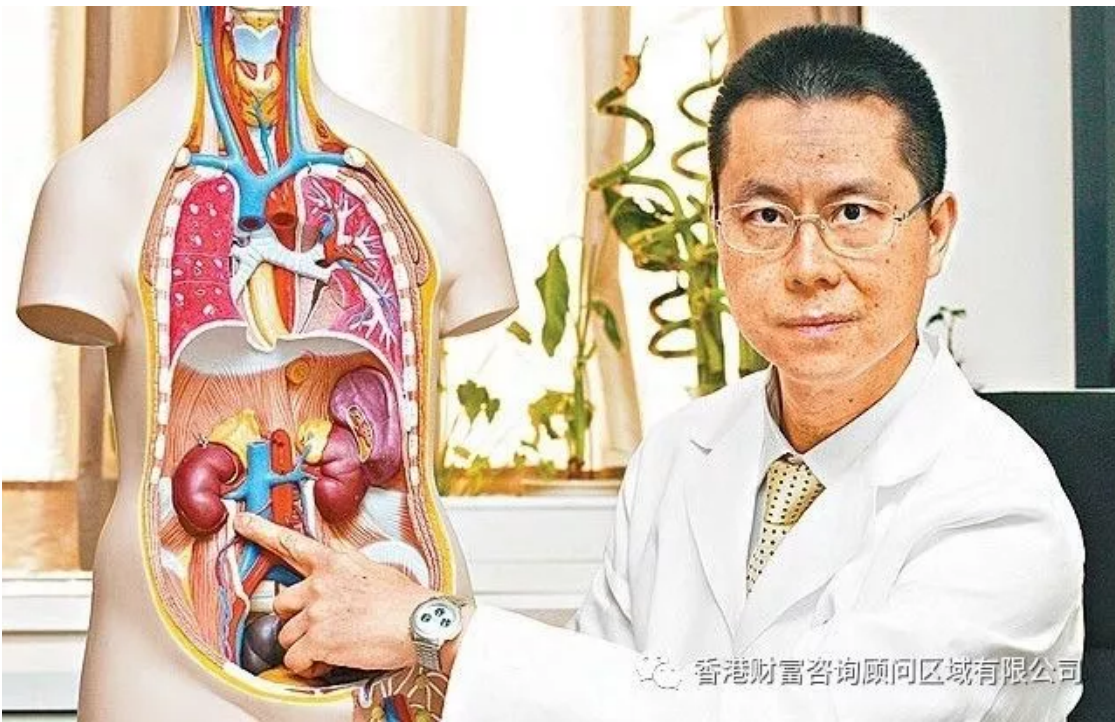


一杯浓茶百害无一利

我们今天要说的这个错误的喝法，很多人都有，喝茶可能半杯子都是茶叶，总觉得这样才够味儿，郑重提醒，爱喝浓茶的注意了，这个习惯百害而无一利。

1. 浓茶毁肾

浓茶含较高的氟，常喝浓茶会损害肾脏，因为，肾脏是氟的主要排泄器官，当机体摄入过量氟超过肾的排泄能力时，导致氟在体内蓄积，肾脏含氟量会明显增多，引发“茶叶型氟中毒”。



几乎所有人都有一个观念，就是浓茶解酒，但事实上酒后饮用浓茶相当于“雪上加霜”、“火上浇油”，因为茶叶中就有茶碱具有利尿的作用，大量饮酒后，酒精来不及分解就会随着茶水进入到肾脏当中，对肾脏产生损害。

此外，茶叶中也含有形成结石的物质，经常喝浓茶的人要注意自己是否患有肾结石。

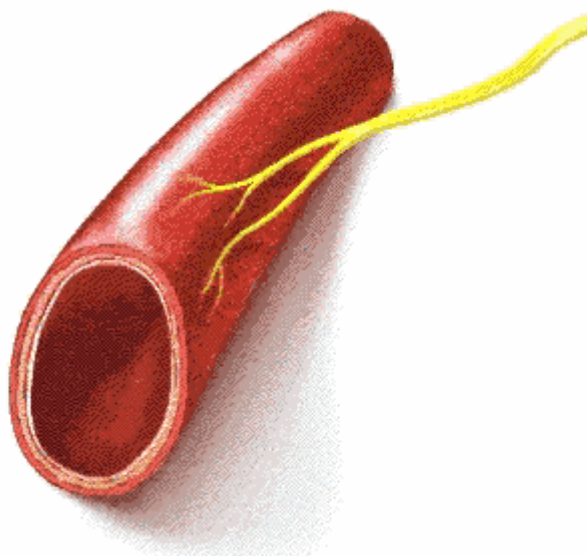
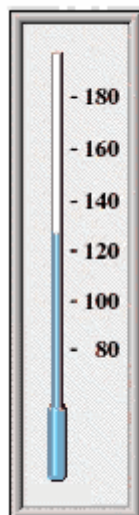
2. 浓茶毁胃

浓茶中含过多的咖啡因、茶碱等，会刺激胃壁细胞，导致胃酸过多。长此以往，胃黏膜会受到刺激和损害，造成炎症、充血、水肿、糜烂，甚至胃溃疡、胃食道烧伤、溃疡，调查显示，70%左右的胃溃疡病人有喜饮浓茶的习惯。

另外，浓茶中的咖啡因还可使人上瘾，形成恶性循环。

3. 浓茶毁血管

老年人的血管脆弱，清淡的绿茶有利于高血压病的治疗，但是浓茶会引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适，从而使血压上升。



此外，咖啡因的刺激作用会促使心跳过快，血流加速，呼吸加快，易导致心律不齐或心动过速，产生心悸症状，对患有心动过速、早搏和房颤的冠心病患者非常不利。

饮用浓茶，会增加血容量，在一定程度上还会加重心脏负担和心力衰竭症状。这些对心脑血管病人来说，有时候非常致命。

4. 浓茶毁骨

浓茶中的咖啡碱含量较多，而咖啡碱既可抑制十二指肠对钙的吸收，又可加速尿中钙的排出，由于抑制吸收和加速排泄这双重作用，导致体内缺钙，易诱发骨中钙质流失，天长日久，便会出现骨质疏松症，容易发生骨折。

5. 浓茶毁睡眠

浓茶会导致失眠这个我们都知道，茶叶中含有2%~5%的咖啡因，浓茶中咖啡因含量则更高。一杯浓茶中含有100毫克左右的咖啡因，过量的咖啡因可导致神经过度兴奋，引起失眠。

6. 浓茶毁营养

浓茶中所含鞣酸也多，会阻碍人体对铁的吸收，表现为缺铁性贫血，还可以和食物中的蛋白质、维生素B1结合，导致便秘。营养专家发现过量饮茶会增加尿量，引起镁、钾等重要营养的流失。



7. 浓茶毁药效

茶叶中的鞣质、茶碱还容易与催眠、镇静等药物和含铁补血药、酶制剂药等药物发生化学变化，一般认为，服药2小时内不宜饮茶。

8种人万万喝不得

喝茶宜淡而不宜浓，偶尔几次喝了浓茶也不会有大碍，但是下面8种人可千万不能喝，错喝伤身。

1. 胃溃疡

浓茶可引起胃酸分泌量加大，增加对溃疡面的刺激，影响愈合，加重胃病。同时，服药期间喝浓茶会降低胃药的疗效，不利于疾病的康复。

2. 心律失常

茶叶中含有茶碱等物质，这些物质对中枢神经有明显的兴奋作用，使人的心跳迅速加快、造成心动过速等，甚至产生心悸症状，这对心脑血管动脉硬化的病人是一种潜在的威胁，浓茶大量进入血液，增加血容量，能加重心脏负担，加重心力衰竭程度。

3. 甲亢

甲亢患者的基础代谢率本来就很高，如果大量摄取茶叶中的咖啡因，会加速新陈代谢，出现各种营养素消耗增加，使甲亢病人无法得到很好的休息而加重病情。

4. 青光眼

4. 青光眼

浓茶会刺激神经系统，造成眼压升高。重者可造成眼球毛细血管扩张，眼睛充血加重，甚至导致青光眼急性发作。

5. 痛风

茶叶中含有嘌呤类化合物，会使痛风病症加剧，痛风病人要少喝。

6. 肾结石、便秘

由于茶叶中含有促进结石形成的鞣酸，对预防肾结石和控制肾结石病情非常不利，所以肾结石病人不要喝浓茶，此外，浓茶里面含有的鞣酸，有降低肠黏膜分泌黏液的作用，使肠液分泌减少，不能润滑肠道，粪便在肠道内滞留时间延长，肠壁对粪便水分过量吸收，引起粪便干燥，排出困难，因此，便秘的人也要少喝。

7. 抑郁症

浓茶易让人兴奋，加重抑郁症患者的失眠症状，建议他们在上午适当喝些淡茶。

8. 经期、孕期、产期、哺乳期妇女

经期因失血过多，喝浓茶不利于铁的吸收，易导致贫血。还可因咖啡因的刺激引起痛经和延长经期。

孕妇喝浓茶，不仅易患贫血，而且不利于其他营养素的吸收。浓茶中的咖啡因不仅影响胎儿的营养吸收，还会增加胎动次数，使胎儿发育不良，对母体和胎儿健康都不利。

产期喝浓茶，可因兴奋过度而影响休息，导致分娩时精疲力竭，子宫收缩无力，易造成难产。

哺乳期喝浓茶，咖啡因可通过乳汁刺激婴儿引起兴奋作用，使婴儿不安，影响孩子生长发育。另外，鞣酸可抑制乳腺泌乳，影响哺乳。



■ 什么茶才算浓茶？

从感官上来讲，浓茶基本有一个共同特点，**口味过于苦涩，就是颜色很浓、有点儿浑浊的感觉，等茶凉了之后，会在上面飘一层茶油。**

从量上来讲，健康的成年人**一日饮茶12克左右，每次3克，用150毫升水冲泡是适宜的，如果大大超出这个量，那就是浓茶了。**

当然，除了浓茶，还有霉变茶、串味茶、久泡茶、过烫茶、生茶、焦味茶、隔夜茶喝不得，对身体都没半点好处。

快提醒爱喝茶的朋友，浓茶千万喝不得了，**毁肾、毁胃、毁血管.....百害而无一利！**



香港财富咨询顾问区域有限公司



保值增值 子女传承 健康养老 规避风险

关注: 点解右上解选择“查看公众号”或扫描左侧二维码进行关注
分享: 点解右上解选择“发送给朋友”或“分享到朋友圈”

香港财富咨询顾问区域有限公司
Portfolio Management District (HK) Limited

香港财富咨询顾问区域有限公司平台（本微信平台）所载内容为本公司编制，仅作参考用途，不保证所提供提讯的准确性和完整性。本平台内容仅供学习交流，并不构成在任何地区、国家向任何人发出的推荐或邀约。对构成任何人使用本资讯内容所引致的任何直接或间接损失均不承担任何法律责任。