



冬天喝红茶的好处

时间:2018-11-22 来源:梅州市农科院茶叶室

红茶是经过发酵烘制而成的，发酵时茶叶在氧化酶的作用下变成红色氧化物，成为红茶。红茶品性温和，味道醇厚，除含多种水溶性维生素外，还富含微量元素钾，当冲泡后70%的钾可溶于茶水内。钾有增强心脏血液循环的作用，并能减少钙在体内的消耗。因为红茶性温暖胃，不仅可以预防感冒，还能增强人体对寒冷的抵御能力。

冬季喝红茶的好处：

1.可养胃：红茶是经过发酵加工而成，茶多酚在氧化酶作用下发生酶促氧化反应，含量减少，减小了对胃部的刺激性。另外这些茶多酚的氧化产物还能够增进人体消化，因此红茶不仅不会伤胃，反而能够养胃。经常饮用加糖和牛奶的红茶，能够消炎、保护胃粘膜，对治疗胃溃疡也有一定效果。

2.可预防感冒：天气渐凉，人体抵抗力下降，容易感冒，而红茶可以预防感冒。红茶的抗菌力强，用红茶漱口可过滤病毒防止感冒，并预防蛀牙与食物中毒，降低血糖值与高血压。

3.可暖体抗寒：秋冬时节人体生理功能减退，阳气减弱，对能量与营养要求较高。在冬天泡上一杯暖暖的红茶，不但可以暖身体，还可以起到防病的作用。红茶甘温，可养人体阳气，且汤色胭红，能给人以温暖感觉。

红茶中含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，能增强人体的抗寒能力。在我国一些地方，有将红茶加糖、奶饮用的习惯，这样既能生热暖腹，又可增加营养、强身健体。

上一篇: [喝茶时第一泡需要倒掉么?](#)

下一篇: [广东乌龙茶主要品种简介](#)