

普洱茶养生功效的分析与解读

杨锦俊*, 黄旭全, 廖泽武

勐海勐先生茶业有限公司, 勐海, 666200, 云南, 中国

*通讯作者: 杨锦俊, E-mail: cbyxzz@163.com

摘要: 普洱茶凭借着自身独特的口感以及养生的功效深受当下人们的喜欢。对此, 本文针对普洱茶养生的功效进行深入的分析 and 详细解读, 望有借鉴意义。

关键词: 普洱茶; 养生功效; 作用

1. 引言

现阶段普洱茶凭借着独特的口感和功效深受人们的喜爱。近些年来, 国内外的相关专家和学者针对普洱茶的各项功能进行了深入的探究, 并发现普洱茶具备养生的功效, 经常饮用普洱茶能够有效地降低癌症的发生, 适当地引用能够在一定程度上促进人们的身体健康^[1]。

2. 普洱茶的养生功效

与其它茶叶有所不同, 普洱茶自身相对较为温和。在饮用的过程当中会起到暖胃的作用, 不会对人体的胃部造成损伤。现代的人们通常会引用大量含有咖啡因以及单酸宁的饮品, 如果适当喝一些普洱茶会对人的肠胃起到保护的作用。

从大量的医学研究可以看出血脂较高的人群经常饮用普洱茶绝大多数能够使血脂下降 45% 以上。由此可以看出, 在日常生活当中要适当的饮用一些普洱茶, 能够起到降低血脂的功效。

在《本草纲目》当中就针对普洱茶有着明确的记载, 普洱茶味道较苦, 具有解油腻的功效。对人体能够起到刮肠通泻的作用。除此之外, 还有一些中医认为适当饮用普洱茶, 还能够起到消热、解暑、解毒、消食等功效。

当代医学针对普洱茶的功效进行了深入的探究, 得到的结论是: 普洱茶具有暖胃、减肥、降血脂、预防心脑血管疾病、防止动脉硬化、解毒、解酒等高达几十种的功效, 其中在暖胃、抗击癌症等功效上的表现相对较为明显。

3. 普洱茶的作用

3.1. 降脂、减肥

经常饮用普洱茶能够降低人体的胆固醇及甘油酯, 因此经常饮用普洱茶能够起到减肥、减脂等功效。普洱茶能够扩充人体的血管、降低人体的血压、减缓心率以及大脑内部的血流量等, 对于长期患有高血压以及心脑血管疾病的患者来说适当地引用普洱茶能够起到减弱病情、缓解症状的功

效。

3.2. 防癌、抗癌

在普洱茶中含有大量的茶多酚, 这对于各类癌症来说能够起到很好的抑制作用。不仅如此, 普洱茶中还含有大量的抗癌维生素, 例如 β 胡萝卜素, 各类维生素等, 为了检测普洱茶中的元素, 相关专家采用电子检测法, 经检测普洱茶中含有几十种元素, 其中这些元素绝大多数为预防癌症的重要元素。

3.3. 养胃、护胃

通常情况下饮用浓度相对较低的普洱茶不会人们的胃部造成损伤, 甘滑、醇厚的普洱茶在经过人体的食道进入到肠胃时会在其表面形成一层薄膜, 这对于人体的胃部来说能够起到一定的保护作用, 因此长期适当地引用普洱茶会对人体起到养胃的功效。

一般状态下饮用比较清淡的普洱茶不会对人体的胃部造成一定的刺激, 甘滑、香醇的普洱茶在通过食管流入到肠胃后使其外表产生一层薄膜, 对于人体的胃部而言可以避免胃部受到刺激, 所以适当地饮用普洱茶对人体的胃部能够起到一定养护的功效。

3.4. 健牙护齿

普洱茶中的活性成分能够起到一定的杀菌、清洁的功效。国内的知名专家曾经就普洱茶展开了试验, 利用普洱健齿茶来抑制变形球菌附着能力, 经过大量的实验, 从实验的结果可以看出普洱健齿茶具有抗菌斑形成的作用, 并且当浓度达到 1% 时, 其功效最为显著。

3.5. 消炎、杀菌、治痢

医学界经过大量的研究和临床, 最终得出普洱茶具备抑菌的功效, 如果饮用浓度较高的普洱茶每天十次左右, 那么能够对细菌性痢疾起到很好的治疗效果, 这是由于在普洱茶叶中具有大量的茶多酚。

3.6. 抗衰老

在茶叶中含有大量的儿茶素类化合物, 这些化合物能够有效地减缓人体的衰老, 其中普洱茶中的儿茶素类化合物的含量要远远高于其它茶叶, 因此儿茶素类化合物高, 减缓人体衰老的功效也相对较好。与此同时, 在对普洱茶进行加工时能够将绝大多数的大分子多糖类物质朝着可溶性单糖转化, 这样就使得维生素的含量急剧提升, 这些都会大大促进人体免疫系统, 使其能够发挥最大功能, 进而具有强身健体, 延缓衰老的功效。

3.7. 醒酒

与其它茶叶的茶多酚含量相比, 普洱茶中的含量相对较多。因此能够加快乙醇的代谢, 能够有效保护人体的肝脏, 促进乙醇的代谢, 提升人体血管的收缩。不仅如此, 由于茶碱还能够促进人体排尿, 因此能够让人体内的酒精在最短的时间内排出, 最大限度地降低过度饮酒所带来的风险, 不仅如此, 还能够有效补充酒精在进行水解过程中所需要的维生素, 使被酒精麻痹的脑部神经在短时间内处于兴奋的状态。

3.8. 解烟毒

由于普洱茶中含有大量的维生素,特别是还没有煮熟的茶叶。一般来说,茶叶中所蕴含的维生素浸出率不低于 75%,而茶水中的维生素即便是温度处于 95° C 左右也不会受到破坏。对此,对于吸烟的人群来说适当地引用普洱茶能够起到补充维生素的功效。让人体内的自由基始终处于相对平衡的状态,提升人体的免疫力^[2]。

4. 结论

由此可见,普洱茶不仅味道独特,而且对人体的功效颇多,正是由于普洱具备养生功效,使得人们在日常工作和生活之余要适当地饮用,这样才能保护自身的器脏,减少疾病的发生。

参考文献

- [1] 蔡丹燕. 普洱茶保健养生功效的研究进展[J]. 保健文汇, 2016, (10): 59-62.
- [2] 马源羚, 李茜, 张东, 等. 普洱茶生态养生旅游 SWOT 分析及建议——以普洱市旅游环线为例[J]. 度假旅游, 2018, (12): 230-231.