

喝隔夜茶会致癌？真相来了

关于隔夜茶的谣言很多,有人认为,隔夜茶放置时间久了会滋生细菌,茶水中的亚硝酸盐含量还会增加,人喝了容易致癌……这种说法到底是不是真的?

喝隔夜茶会致癌吗

茶到底放置多久算隔夜茶,并没有明确的定义。大多数人认为,今天沏的茶,经过一晚上到第二天就算隔夜茶了,也有人将隔夜茶定义为放置时间超过12小时茶。

1.隔夜茶中的亚硝酸盐含量增多,喝了会致癌吗?

隔夜茶里的亚硝酸盐是怎么来的呢?茶叶等植物在生长过程中因为吸收了氮元素,会产生硝酸盐,所以茶叶本身就含有硝酸盐。经过细菌、还原酶等的共同作用,部分硝酸盐会被还原成亚硝酸盐。

其实,很多食物中都含有亚硝酸盐,加工类肉制品,比如烤肠、午餐肉等;天然含有亚硝酸盐或原料中自带亚硝酸盐的有绿叶菜、婴儿米粉等。肉制品中的亚硝酸盐含量根据食品添加剂的国标要求,只要每千克含量在30毫克以下就是合格的。而茶水中的亚硝酸盐含量远低于肉制品中的亚硝酸盐含量,甚至比安全要求很高的婴儿米粉中的亚硝酸盐含量还要低。婴幼儿谷类辅助食品的国家标准要求,每千克婴儿米粉中的亚硝酸盐含量不得超过2毫克,而有实验对隔夜茶中的亚硝酸盐含量进行了测试,发现每千克含量只有0.02毫克左右。

经联合国粮农组织和世界卫生组织下设的食品添加剂联合专家委员会(JECFA)评估,人体对于亚硝酸盐的每日安全摄入量为每千克体重0.07毫克。对于一个体重为120斤的成人来说,长期且每天摄入4.2毫克亚硝酸盐,身体才可能有异常反应。虽然隔夜茶比新泡茶里面的亚硝酸盐含量确实高了一些,但起码要喝210升以上的隔夜茶,才能达到中毒的剂量。所以,隔夜茶中的亚硝酸盐含量虽然有所增多,但很难达到危害人体健康的剂量,所以不用担心。

2.隔夜茶中会滋生大量细菌吗?

茶叶中含有茶多酚,是一种天然的抑菌剂。实验发现,即使茶水的存放时间超过了12小时,茶水中的细菌并没有增加多少。不过,需要注意茶水的浓度,一般100毫升水中放入8克以上的茶叶,抑菌效果会比较好。

3.隔夜茶会损失大量营养吗?

茶水中的营养成分含量不高,但抗氧化的植物化学成分较为突出,比如茶多酚、茶氨酸等。从这些成分的含量来看,隔夜茶中的营养成分含量比新泡茶还要高,对自由基的清除效果也更好。

喝茶有讲究 4点要牢记

1.不喝烫的。一些人喜欢用热水泡茶后立刻饮用,其实这是非常不利于健康的做法。国际癌症研究机构(IARC)将65℃以上的热饮定义为2A类致癌物,长期喝热茶,会增加食道癌的发病风险。因此,建议把茶水放温后再喝。

2.不喝浓茶。茶叶虽好,但里面含的鞣酸会影响身体对铁元素等关键营养素的吸收。另外,茶叶中的咖啡因虽然能提神醒脑,但过度摄入可能刺激神经系统,会出现失眠、心悸等症状。因此,我们在品味茶香的同时,也要控制茶水的浓度,以免带来负面影响。

3.不要用茶水送服药物。药物的疗效往往依赖于其在体内的浓度和代谢速度,而茶叶中的某些物质可能会与药物成分结合,从而降低药物的疗效;咖啡因还会刺激胃酸分泌,引起人体不适,对于正在服药的人来说,这无疑是在雪上加霜。

4.睡前不要喝茶。茶水中含有咖啡因,对于有睡眠障碍或本身对咖啡因敏感的人来说,睡觉前就不要喝茶了,以免影响睡眠。

(据《大众健康报》)

本版组稿 郑伟元



保护儿童青少年视力

新华社发 曹一作

小小花椒功效大

花椒是必不可少的调味佳品,它不仅可以用调味,还是一味不可多得的良药。中医认为,花椒性温、味辛,有温中散寒、健胃除湿、止痛杀虫、解毒理气、止痒祛腥功效。《本草纲目》中记载:“花椒坚齿、乌发、明目,久服好颜色,耐老、增年、健神。”

口含花椒酒 赶走牙痛

牙痛时,口含花椒酒是很好的办法。《神农本草经》中记载,花椒味辛、性温,除寒痹,坚齿明目。现代研究表明,花椒有麻醉作用,还含有止痛、抑制局部炎症反应的成分。花椒里的挥发油对多种细菌、真菌具有较好的抑菌、杀菌作用。

做法:取10克花椒,加入适量水,在锅中煮约5分钟,加入1两左右的白酒,等完全放凉后,将花椒滤掉,再把花椒酒倒入洗净的玻璃瓶中备用。牙痛时,用洁净的棉签蘸花椒酒后放到牙痛部位,紧紧咬住,很快就能缓解疼痛。如果想要更简单点,可把几粒洗净的花椒放在牙痛部位嚼几下,也有不错的止痛效果。

注意:花椒能止牙痛,是因为它具有局部麻醉和止痛作用,所以只可当作止痛剂对症治疗。患者如果已经出现了牙髓炎,要及早到医院牙科治疗。

花椒水泡脚 功效妙不可言

俗话说:“养树需护根,养人需护脚。”脚是人体的“第二心脏”,而“热水泡脚,胜过吃补药”则是中医养生学中的一句名言。如果在泡脚的水里加入一些花椒,功效更加妙不可言。

花椒在中药里属于祛寒类药物,它能祛除里寒、扶助阳气、利气行水,用花椒水泡脚能活血通络,使身体血脉畅通。另外,花椒还有杀菌、消毒、止痛、止痒、消肿的功效,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气、脚癣。

做法:用一块棉布包50克花椒,用绳子系紧放入

锅中,加水煮一会儿,待水放至温热后倒出,用花椒水泡脚即可。花椒包可反复使用,2天~3天换一次花椒。

注意:泡脚的时间不能太长,一般以刚刚出汗为宜;水不要太烫,水太烫会使足部充血,引起头部供血不足,容易出现头晕等症状;不要长期连续泡脚,可间隔两三天泡一次;女性经期不要泡脚,经期泡脚会加重痛经症状。

花椒水熏洗 赶走妇科炎症

花椒不仅有祛除寒气和湿气的作用,还有杀菌和止痛功效,对于妇科炎症有较好的疗效。

做法:熏洗法——花椒水煮好后,先用水蒸气熏女性私处,然后再泡洗私处;煮茶法——在姜枣茶里加一些花椒一起煮,每日饮用一杯此水,可以达到祛除寒气和湿气的效果,对治疗女性白带异常和长期痛经有显著作用。肠胃虚寒的患者也可以经常饮用。人们在生活中因不小心受凉而导致肚子痛,特别是女性在经期碰凉水出现肚子痛的时候,也可以喝一些花椒姜枣茶来缓解疼痛。但要注意的是,产妇或孕妇不能使用这种方法。

花椒食疗小方

花椒蒸梨:取花椒20粒、冰糖2粒、梨1个,将梨从靠近柄部切成两半,挖去核,在中间填入花椒与冰糖,把梨拼接好后放入碗里,上锅蒸30分钟后食用,可治疗风寒咳嗽。

干姜花椒粥:取花椒3克、干姜5片、粳米100克,将干姜和花椒用纱布包好放入锅中,加入水与粳米煮沸,用小火煮30分钟后取出纱布包,继续煮一会儿即可。早晚各服1次,连服数日,可治疗脾胃虚寒造成的呕吐清水或肠鸣腹泻。

(据“四川中医药”微信公众号)