

茶叶批发 茶叶 佳茗茶业

产品名称	茶叶批发 茶叶 佳茗茶业
公司名称	泰安龙水商贸有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省泰安市岱岳经济开发区
联系电话	13405386128

产品详情

早中晚三个时间段适合喝什么样的茶？

每个人的生活习惯不一样，有人喜欢清晨喝一杯水以润肠，这好像是公认的好习惯，没有对错，对于喜欢茶的人来说，白开水淡且无味，那自然是不喝咯？他们更喜欢的是喝一杯茶，那么早上起来能空腹喝茶么？

一般来说早起后空腹饮浓茶，不仅会引起胃肠不适，食欲减退，还可能损害神经系统的正常功能，但清晨饮淡茶的话，则妨碍不大，注意要喝淡一点的淡茶，小编建议将头道茶倒去，饮二道茶，老人家如能在茶中加少许糖和适量的白菊花，则更好。

清晨喝茶因人而异，清晨空腹喝茶，很多人说不好，那到底好不好？不能一概而论，这其实是因人而异的，老茶友们会有几十年喝茶的习惯，还是要喝浓茶，这对他们有，去腻的保健作用。对另一些肠胃不好的人，茶叶订制，尤其是患者来说，浓茶中含鞣酸较多，容易引起，清晨一杯淡盐水或蜂蜜水，是更恰当保险的清肠胃办法。

早上适宜喝红茶，人体经过长时间睡眠后，身体往往处于相对静止的状态，适当的喝点红茶则可缓慢促进血液循环，也能消除寒气，茶叶，让大脑供血充足，醒脑醒神极佳，红茶性质温和，在吃过早餐后饮用，也可加入适量牛奶一起饮，需要提醒的是，血糖低的人不要空腹喝茶

午后适宜喝青茶或绿茶，通常情况下，人体在中午时分会肝火旺盛，此时饮用绿茶或者青茶可使这一症状得到缓解，青茶性甘凉，入肝经，能胆热，化解，且维生素E含量丰富，能抵，绿茶则入经，茶叶批发市场，利水去浊，令排尿顺畅，另外绿茶中茶多酚含量极高，、效果好。

晚上8：30左右喝温性茶，有许多人对晚上喝茶有误解，怕影响睡觉，其实不然，在这个时间是人体系统活跃的时间，如果能喝上一泡茶，人体会很容易修补和恢复系统，再造细胞等。

晚间适宜喝黑茶，吃过晚饭后，体内自然会残留大量油腻之物，这样的情况下，若能饮用一杯黑茶或红茶或陈年老乌龙，则有助于分解积聚的脂肪，既暖胃又助消化，这些茶性质较温纯，不会影响睡眠。

你对于喝茶有误区吗？

茶叶在生活中可以说是比较常见的了，不知道大家喜欢不喜欢喝茶，反正小编的生活中是离不开茶叶的，茶叶在我国的发展历史也是比较悠久的，喝茶也已经成为我们的生活习惯，茶叶也一直被认为是招待客人的象征，从古至今，只要是家中来了客人，首先要做的就是泡茶，可见茶叶在人们生活中的地位是有多么高，但是现在有很多人对于喝茶都有很多误区，下面我们就一起看一下。

中国茶文化的确是源远流长，博大精深。对于年轻一代来说，传承、发扬中国茶文化也确实是有责任有义务。然而茶文化衍生出来的纷繁复杂观念渐渐不适合现代生活快节奏发展的趋势，甚至成为了一种羁绊。因为过多的文化宣传，使中国茶束之高阁，脱离了年轻人的现实生活。年轻人慢慢地产生了“只有老年人才喝茶”和“喝茶过于高雅”这两种价值观念。

在现实生活中，我们看到经常喝茶的大多都是中老年人，往往是这类群体影响着年轻人喝茶的价值观念。年轻人认为“茶”如同古董，对于他们来说是过时的、陈旧的。老年人喝茶有助于养生，但是养生对于年轻人来说则没有了必要性。因为他们正青春正茂，富有年轻活力，所以自然而然地认为只有中老人才喝茶。

现在的中国茶在宣传方面上过多与文化捆绑，宣传茶文化时又必定会和茶道、禅学结合在一起，这样的宣传方式会让年轻人错以为中国茶虚无缥缈、高深莫测。琴棋书画茶，却往往附庸风雅，让年轻人心中觉得喝茶成了一件“很有文化”的高雅之事。实际上他们只是想要一杯简单的茶来解解渴、提提神。

其实价值观念会实实在在地影响着年轻人的消费喜好。年轻人不喜欢喝茶，主要原因也在于中国茶传递的价值观念并不太受到年轻人的青睐。而星巴克给予的价值观念是年轻时尚有活力，这恰恰是年轻人所喜欢、认同的。

春天一到，满世界的绿色，而大家心心念念的都是鲜嫩的绿茶，绿茶的清热下火功效实属强悍，于是很多人整天是茶杯不离手，绿茶不离口，早上一起床喝杯绿茶是必不可少的，茶叶在我们生活中也是比较常见的，很多人都喜欢喝茶，但是喝茶也是有喝多禁忌的，那么喝茶的注意事项有哪些？

大量喝普洱生茶 伤胃指数

普洱生茶和绿茶一样，都属于茶性偏凉的一种茶类，茶性较烈，刺激性也很强，如果你的胃没那么坚强，就别轻易尝试喝一下午的普洱生茶，因为你很有可能会胃疼到直不起腰，还饿个半死。

喜欢喝新茶 伤胃指数

新茶上市，好是挺好，但新茶也是适合每个人喝的，如果你想趁着新鲜，就想喝存放不足半个月的新茶，你很可能会有上火、肠胃不适、醉茶等现象。因为新茶存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，对胃肠黏膜有较强的刺激作用，容易导致发病。

习惯晚上喝浓茶 伤胃指数

都知道喝茶可以提神，并且总会感觉茶越浓，提神的效果就越好，说到这里你有没有照顾一下肠胃的感受？茶叶中的会使人产生兴奋，还会促使身体分泌胰岛素，从而可能出现低血糖，严重会减缓胃的收缩和肠道的蠕动，因而影响到食物的消化和吸收，易引起大便干结。尤其是入门级喝茶的人，悠悠着点喝，慢慢来。浓茶过瘾，但身体才是革命的本钱啊。

习惯空腹喝茶 伤胃指数

空腹喝茶，是伤胃的一种饮茶习惯！空腹时，茶叶中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激，很容易伤胃。除了会对胃肠有刺激，空腹喝茶还会使消化液被冲淡，影响消化。微姐现在的病就是空腹饮茶+过年暴饮暴食造成的，现在都按时饮食，喝点小米南瓜粥什么的养一下，再也不会空腹喝茶了。

喜欢过量喝茶 伤胃指数

有人嗜茶如命，一天到晚把茶当成水来喝，但物极必反，喝茶过量也容易引起“茶醉”，各种四肢乏力、心悸头晕，搞不好还要去医院挂水。说实在的胃不好的，那就少喝呗。

酒后喝绿茶 伤胃指数

患者喝浓茶 伤胃指数

有溃疡病的人是不适宜喝茶的，因为茶叶中的会促进胃酸分泌，升高胃酸浓度，诱发溃疡甚至穿孔，这样的后果非常严重，平常空腹喝茶就已经不利于肠胃了，茶叶批发，如果肠胃还有溃疡的人更加不适合，喝茶不仅不养生，还是一大伤害。

茶叶批发-茶叶-佳茗茶业由泰安龙水商贸有限公司提供。行路致远，砥砺前行。泰安龙水商贸有限公司（www.sdtalssm.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，与您一起飞跃，共同成功!