

喝隔夜茶会致癌?没科学依据!

关于喝茶那些事,看看实验数据,听听专家说法



古诗云:茶亦醉人何必酒,书能香我无须花。

眼看着中秋、国庆“双节”即将来临,家人、朋友欢聚一堂,煮壶清茶,聊天谈心,不亦乐乎,而且宁波也是产茶之地。市民历来有喝茶养身的习惯。那么,用多高温度的开水泡茶比较合适?喝各类茶要注意一些什么?隔夜茶到底能不能喝呢?

本报特别邀请市农科院农产品加工研究所高级农艺师康孟利,通过实验来解答我们生活中遇到的日常问题。记者 王元卓 通讯员 康孟利 文/摄

茶水成分实验测定

水温(°C)	茶多酚 (mg/200ml)	损失量 (%)	氨基酸 (mg/200ml)	损失量 (%)
80	204.26	-	10.96	-
100	188.61	8.30	10.89	0.68

选取新鲜3克绿茶分别采用80、100℃开水200毫升冲泡,静止10分钟,按照国家标准测定茶汤中氨基酸和茶多酚含量。

制图 徐哨



室验员在做实验。

用100℃沸水泡绿茶 会使营养成分损失

泡茶的水温究竟多少度比较适合呢?

实验小组采用了3克绿茶、100℃和80℃的开水(各200毫升)作为样本,进行冲泡,并对茶水中的氨基酸和茶多酚等营养成分的含量进行测定。

结果发现,80℃的开水泡的茶中,茶多酚含量更高,而100℃沸水泡的茶水中,茶多酚受

到了一定程度的损失(约8%)。而氨基酸的含量与茶水的温度关系不大,100℃沸水泡的茶水中氨基酸损失约0.68%。

专家建议,大家冲泡绿茶尽量别用100℃的沸水冲泡,而应以80℃~90℃为宜(水至沸点后,再冷却到这个温度)。在高温下,茶水颜色较深,维生素C大量破

坏,而且茶中咖啡碱容易泡出导致茶水苦味。

专家建议,冲泡不同类型的茶需要不同的水温。

低温(70℃~80℃):用以冲泡龙井、碧螺春、煎茶等带嫩芽的绿茶类与霍山黄芽、君山银针等黄茶类。

中温(80℃~90℃):用以冲泡白毫乌龙等带

嫩芽的乌龙茶,瓜片等采开面叶的绿茶,以及虽带嫩芽,但重萎凋的白茶(如白毫银针白牡丹)与红茶。

高温(90℃~100℃):用以冲泡乌龙茶,如包种、冻顶、铁观音、水仙、武夷岩茶等,以及后发酵普洱茶为主。这两类中,偏嫩采者,水温要低,偏成熟者,水温要高。

普洱茶和凉白开敞口存放微生物种群数量变化

单位:cfu/mL

	12小时	24小时	36小时	48小时	60小时
茶水	2.3×10^4	3.9×10^4	7.6×10^5	1.3×10^6	7.0×10^7
凉开水	0.8×10^3	1.2×10^3	1.6×10^3	2.1×10^3	4.6×10^3

注:选择普洱茶,用蒸馏水自然冲泡,自然冷却至25℃,自然敞口条件下存放。每隔12小时进行一次微生物种群数量的检测,并与凉白开的情况对照。

茶水放12小时后微生物已超标

实验选用的普洱茶是一种发酵茶类,干茶本身就含有一定数量的微生物。实验表明,茶水在60小时的存放过程中,微生物种群数量逐渐增加。而按照一般的标准来看,放置12小时后的茶水和白开水的微生物种群数量均已超标。

康孟利说,正常情况下,第二天早上用隔夜茶来漱口是没有问题的。但从营养和卫生角度来看,茶水放置时间长了,维生素C和其他营养成分会因逐渐氧化而降低。尤其在夏季高温下,长时间放置,茶叶中的蛋白质、

糖类还极易滋生霉菌和细菌,导致茶水变质腐败、微生物含量超标。因此,隔夜茶最好不要饮用。

研究表明,茶水时间放置长了最主要的变化是茶多酚的进一步氧化,颜色加深。一杯清澈碧绿的茶水,

尤其是在气温较高的情况下放置久了,会失去绿色,增加黄色的程度。这是茶水中的茶多酚氧化形成黄红、红褐色的氧化产物,主要是茶黄素、茶红素、茶褐素等。这些产物是无毒的,不会对人体产生危害。

“隔夜茶致癌”无科学依据

其实隔夜茶能不能喝,主要要看“隔夜茶”是否变质。至于“喝隔夜茶会导致癌症”这一说法,目前是没有科学依据的。实验表明,隔夜茶叶中即使有亚硝酸盐等物质,也是微不足道的。

另外研究显示,茶叶中含有丰富的茶多酚

和维生素C,都是亚硝酸盐天然抑制剂。但隔夜茶多喝了会有以下几种负面影响:

可能造成结石:隔夜茶中的微小颗粒物质凝集沉淀,产生了一些变化,茶叶和水的混合结构也更加趋于稳定,如果长期饮用浓浓的隔夜茶,会增加体内出现

结石的概率。

造成消化不良:隔夜茶和新鲜的茶水相比,其细菌含量肯定会提高,如果肠胃不好的人喝了会造成肠胃消化不良,或者打嗝不止的情况。

会使得皮肤变黄:隔夜茶比刚泡的茶水颜色更加浑浊,尤其是本

来绿色的茶叶,在放了一夜后,变得非常枯黄,这种黄色的色素物质,会进入人体,加重皮肤暗黄、肤色暗沉的问题。

容易增长牙垢:隔夜茶里的茶垢会使得牙齿变黄,产生斑斑点点的牙垢,也会引起口气、口臭等一系列问题。

相关提醒

如何健康饮茶

1.忌空腹饮茶,茶性入肺,会冷脾胃,我国自古就有“不饮空心茶”之说。

2.忌饮烫茶,太烫的茶水对人的咽喉,食道和胃刺激较强。如果长期饮用太烫的茶水,可能引起这些器官的病变。另据国外研究显示,饮茶的温度宜在56℃以下。经常饮温度超过62℃茶者,胃壁较容易受损,易出现胃病的病症。

3.忌饮冷茶温茶,热茶能使人神思爽畅,耳聪目明;冷茶对身体则有滞寒,聚痰的副作用。

4.忌浓茶,浓茶含咖啡因,茶碱多,刺激强,易引起头痛,失眠。

5.忌冲泡时间太久。

6.忌冲泡次数过多。

7.忌饭前饮茶,会冲淡唾液,使饮食无味,还能暂时使消化器官吸收蛋白质的功能下降。

8.忌饭后马上饮茶,茶中含有鞣酸,能与食物中的蛋白质,铁质发生凝固作用,影响人体对蛋白质和铁质的消化吸收。

9.忌用茶水服药,茶叶中含有大量鞣质,可分解成鞣酸,与许多药物结合而产生沉淀,阻碍吸收,影响药效。因此有“茶叶水解药”的说法。

茶点趣谈

茶叶空腹喝对肠胃刺激,容易产生头晕,恶心,胸闷等现象,茶界称之为“醉茶”。而搭配一些甜食后,甜食里的糖分会溶解茶叶里的茶碱和茶多酚,不易产生醉茶。

在茶点的选择上要遵从食味与茶味相合的原则,既要让茶客有饱腹感,又要烘托出茶的清香,两者相辅相成。饮茶配茶点有句口诀:“甜配绿、酸配红、瓜子配乌龙”。甜配绿,即甜食要配绿茶来喝,如用各式甜点、酥糖等配绿茶饮用。酸配红,即酸的食品要配红茶来喝,如用圣女果、柠檬片、蜜饯等配红茶饮用。瓜子配乌龙,即成的食物要搭配乌龙茶来喝,如用瓜子、盐津葡萄等配乌龙茶饮用。一杯好茶,配上精致的点心,加上您完全放松的心情,品茶才更有趣味。

●据宁波市林特科技推广中心茶叶研究专家韩震介绍,我市名特优茶以绿茶为主,少量生产红茶、黑茶和乌龙茶等。今年我市的茶叶种植面积达22.7万亩,有乌牛早、龙井43、浙农117、中茶108等数十个品种。