

入秋宜喝茶 为啥说红茶、绿茶各有千秋?

秋天是一个适合喝茶的季节,有助于降燥解渴,还能起到修身养性的作用。

茶有很多种类,最常见的就是绿茶和红茶了。而关于红茶和绿茶谁更好的话题,一直都有不少讨论。红茶和绿茶的营养成分相近,它们都含有咖啡因、抗氧化剂和其他重要的植物营养素,但同时也有各自的营养特点。今天就来分析一下红茶和绿茶到底有什么异同。

红茶经过发酵和氧化 绿茶采用快速热处理

红茶经过了充分的氧化和发酵,形成独特、浓郁的味道。在氧化过程中,叶子暴露在空气中,加深了它的颜色,增强了味道。然后,叶子被加热和干燥,压碎制成红茶。这种加工过程造成了红茶的颜色较深,味道浓郁,略带苦味。

绿茶用的是嫩的、未发酵的叶子。这些叶子被快速用热处理、加工和磨碎,不需要氧化。与红茶相比,绿茶的味道要温和得多。

红茶和绿茶都对心血管有好处 还能帮助增强大脑功能

相关研究表明,红茶和绿茶含有的植物营养素都能支持心血管和代谢健康。饮茶还具有抗衰老、抗糖尿病和抗癌的功效。他们的共同益处主要有以下几个方面:

1. 保护心脏

红茶和绿茶都含有多酚,黄酮类化合物是多酚的一个亚群。两种茶含有的黄酮类化合物的类型和数量有所不同。绿茶含有更多的EGCG(茶多酚中最有效的活性成分,属于儿茶素),而红茶是茶黄素的丰富来源。

有相关学者进行研究后发现,绿茶和红茶中的黄酮类化合物能对心脏起到保护作用。

在防止血管斑块形成方面,这两种茶同样有效,它们还有助于降低低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯和血压。

兰州大学第一医院的心脏病学专家发现,与每天饮茶不到1杯的人相比,每



天饮茶1-3杯的人心脏病发作和中风的风险分别下降了19%和36%。类似的结果,伦敦国王学院的营养学家发现,每天至少喝3杯茶能将患心脏病风险降低11%。

2. 增强大脑功能

这两种茶含有的咖啡因,通过阻断抑制性神经递质腺苷来刺激神经系统。它还有助于释放增强情绪的神经递质,如多巴胺和血清素。因此,饮用红茶和绿茶能增强警觉性和情绪,加快反应时间,提高短期记忆力。

绿茶和红茶含有茶氨酸,这种氨基酸并不存在于咖啡中。茶氨酸能穿透血脑屏障,触发大脑中名为γ-氨基丁酸的抑制性神经递质的释放,引起放松而又警惕的状态。同时,茶氨酸还促进增强情绪的激素(多巴胺和血清素)的释放。

茶氨酸可以平衡咖啡因的影响,这两种物质的结合能起到协同作用。匈牙利

利塞格德大学的药物学家发现,同时摄入茶氨酸和咖啡因的人,比仅摄入一种的,拥有更强的注意力。

红茶的独特益处

1. 减轻体重

浙江大学茶叶研究所的研究人员发表在《分子》上的研究结果显示,在促进体重减轻方面,红茶含有的多酚比绿茶含有的多酚更有效。需要注意的是,这项研究大部分采用了动物模型,这就意味着不能推断出它对人类的益处。

不过,即使考虑到它热量低和含糖少的特性,对人们减重也能够起到一定帮助。

2. 抗炎和抗糖尿病

沙特卡西姆大学医学院的生物化学家发表在《国际健康科学杂志》上的一篇文章,对红茶的有益作用进行了更广泛的考察,指出它具有抗炎和抗糖尿

病特性。

虽然绿茶也有抗炎作用,但红茶的茶黄素含量更高,这就使其抗氧化作用更强。茶黄素有助于中和人体内的自由基,从而减少炎症和促进心脏健康。

绿茶的独特益处

1. 抗癌

波兰的医药化学家发表在《国际分子科学杂志》上的研究,探讨了绿茶含有的儿茶素对预防癌症的重要作用。它可以中和游离氮和自由基,减少炎症,诱导癌细胞死亡,同时不影响健康的细胞。

绿茶含有的多酚对阻止癌细胞生长和降低癌症风险的作用,在前列腺癌、胰腺癌、乳腺癌和胃癌等领域中都有体现。

虽然绿茶无法取代化疗等药物治疗,但其完全可以作为辅助疗法来预防和治疗疾病。

2. 抗疲劳

辽宁师范大学的体育教育学家发现,与喝水的老鼠相比,喝含有EGCG成分饮料的老鼠,在感到疲劳前游泳的时间更长。

3. 保护肝脏

美国新泽西州立大学的生物化学家发现,食用高脂肪饮食的老鼠摄入EGCG,能减少脂肪肝的发展。

红茶和绿茶的热量都比较低 营养成分有差异但并不大

红茶和绿茶的热量都较低,而且含有相当数量的咖啡因。1杯红茶含有少量的天然形式的钠(不到5毫克)和26毫克咖啡因。

相比之下,1杯绿茶含有少量的蛋白质(0.25克)和略多的咖啡因(29毫克)。绿茶还含有微量的维生素和矿物质,包括铁、镁、钾、钠、锌、锰、硫酸素、核黄素、烟酸和维生素B6。

所以,到底哪种茶更健康呢?其实很难分出高低胜负。最重要的是,这两种茶都有益处,营养差异并不大,而且更容易融入健康、均衡的饮食中。喜欢喝哪种茶,完全取决于个人偏好。

研究人员开发出自带“开关”的新型胰岛素

来自丹麦和英国等国的研究人员在新一期英国《自然》杂志上报告说,他们在实验室中开发出一种改良型胰岛素,可以根据葡萄糖水平变化来自我调控“开关”,从而防止糖尿病患者出现危险的低血糖状况。

很多糖尿病患者需要自行注射胰岛素来调控血糖水平,但人体内的血糖水平的波动很难预测,导致患者很难精准把握胰岛素的合适用量。NINC2215能像人类胰岛素那样降血糖,同时它对血糖水平的响应敏感度可保护这些动物模型不出现低血糖。研究人员表示,这种自带“开关”的新型胰岛素有望成为一种更加灵活的胰岛素补充方式,帮助改善与糖尿病相关的长期和短期并发症。

此外,在患有糖尿病的动物模型和猪身上的测试表明,NINC2215能像人类胰岛素那样降血糖,同时它对血糖水平的响应敏感度可保护这些动物模型不出现低血糖。研究人员表示,这种自带“开关”的新型胰岛素有望成为一种更加灵活的胰岛素补充方式,帮助改善与糖尿病相关的长期和短期并发症。

丹麦诺和诺德公司、英国布里斯托尔大学等机构的研究人员在论文中介绍,他们设计了一种名为NINC2215的分子,这是一种胰岛素结合物,就像给胰岛素加装了一种分子“开关”。实验室实验和动物模型测试都显示,当血糖水平高时,开关启动,结合物中的胰岛素变得活跃,起到降低血糖的作用;当血糖水平降下来,开关关闭,胰岛素就不再工作,防止血糖水平突然下降。

拒绝那些不符合你健康目标的食物邀请。你可以提前告知朋友或家人你的饮食计划,获得他们的理解和支持。

4. “游戏时间”,智慧策略

把进食变成一场游戏。可以设定一个“品尝挑战”,每个菜品只尝一小口,然后闭上眼睛,细细品味,猜猜里面有哪些调料。这样带着好奇心进食,不仅有趣还能有效控制食量,何乐而不为呢?

不被「特殊日子」所打扰?



对很多人来说,体重管理是日常生活的一部分,需要终身坚持。但不可否认,这个事说起来容易,做起来却很难。出生有满月酒,生日有聚会,升学有宴请,结婚有喜酒,更别说各个节假日以及日常和家人朋友的小聚,哪一刻能离开吃喝呢?

面对丰富的美食诱惑和相对不规律的作息,你原本平稳的体重管理计划是否会被经常性的打扰?你是否总是忧心忡忡,担心一切努力付诸东流?与其每次紧皱眉头,还不如掌握一点实用的小技巧,主动出击,让我们在那些“特殊”的日子里,既能充分享受团聚的欢愉,又不至于破坏自我体重管理的计划,岂不美哉?

以下是一些实用的小建议,希望可以帮助到您的体重管理计划免受“特殊”日子的打扰。

1. 提前规划,设定小分量

面对即将到来的“特殊”日子,提前规划是关键。预估可能遇到的食物诱惑,主动思考应对策略。可以事先决定自己将尝试哪些食物,并设定好分量限制,从小分量食物中获得满足感,避免无节制进食。

2. 提前吃高蛋白和高纤维食物,增加饱腹感

灵活地保持日常的健康习惯,尝试寻找时间间隙进行简短有效的锻炼,如快走、开合跳或爬楼,以维持身体的活动量。选择相对健康的菜品,或是提前吃一些富含蛋白质和纤维的食物来增加饱腹感,减少对高热量食物的渴望。

3. 学会拒绝,勇敢说“不”

在特殊场合中,学会委婉但坚定地拒绝那些不符合你健康目标的食物邀请。你可以提前告知朋友或家人你的饮食计划,获得他们的理解和支持。

4. “游戏时间”,智慧策略

把进食变成一场游戏。可以设定一个“品尝挑战”,每个菜品只尝一小口,然后闭上眼睛,细细品味,猜猜里面有哪些调料。这样带着好奇心进食,不仅有趣还能有效控制食量,何乐而不为呢?

5. 移转目标,享受与亲友聚餐的交流过程

关注非食物乐趣。很多时候,特殊日子的魅力不仅仅在于食物。尝试将注意力更多地转移到与亲朋好友的交流、活动的乐趣或者体验新事物上。这样不仅可以减少对食物的过度关注,还能让这些日子变得更加丰富多彩。

6. 精心打扮,自信的心理暗示会增强自制力

在聚餐等活动的特殊日子里,不妨给自己来个“华丽变身”作为体重管理的最大奖赏。穿一件让你自信满满的衣服,画一个美美的妆容,告诉自己“我看起来真棒”!这样的心理暗示会让你更加关注自己的行为举止,包括饮食选择。你打扮得如此漂亮时,当然也会更加珍惜这份美丽,不愿意让它被过量的食物所破坏。

7. 灵活调整,积极应对

如果偶尔“失误”偏离了计划,不要急着否定自己或陷入过度自责,更不能因此放弃。要及时调整心态,快速回到正轨。记住,体重管理是一个长期的过程,偶尔的偏差不会决定全局。

8. 学会拒绝,勇敢说“不”

在特殊场合中,学会委婉但坚定地拒绝那些不符合你健康目标的食物邀请。你可以提前告知朋友或家人你的饮食计划,获得他们的理解和支持。

9. “游戏时间”,智慧策略

把进食变成一场游戏。可以设定一个“品尝挑战”,每个菜品只尝一小口,然后闭上眼睛,细细品味,猜猜里面有哪些调料。这样带着好奇心进食,不仅有趣还能有效控制食量,何乐而不为呢?

10. 移转目标,享受与亲友聚餐的交流过程

关注非食物乐趣。很多时候,特殊日子的魅力不仅仅在于食物。尝试将注意力更多地转移到与亲朋好友的交流、活动的乐趣或者体验新事物上。这样不仅可以减少对食物的过度关注,还能让这些日子变得更加丰富多彩。

公园跑增加