监督维权
如果您消费时遇到侵权事件，请拨打热线电话，我们将助您维权。
维权热线：15803955599

你知道白茶的十大养生功效吗

白茶是天然的保健饮品，专家科研与民间实践证实：白茶有十大养生功效。

1.延缓衰老

茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。据有关部门研究证明1毫克茶多酚能清除对人体有害的过量自由基的效能相当于9微克超氧化物歧化酶（SOD），大大高于其他同类物质。茶多酚有阻断脂质过氧化反应，清除活性酶的作用。

2.抑制心血管疾病

茶多酚对人体脂肪代谢有着重要作用。人体的胆固醇、三酸甘油脂等含量高，血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚，尤其是茶多酚中的儿茶素及其氧化产物茶黄素等，有助于使这种斑状增生受到抑制，使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低，凝血变清，从而抑制动脉粥样硬化。

3.防癌抗癌

茶多酚可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高肌体免疫能力的功效。据有关资料显示，茶叶中的茶多酚（主要是儿茶素类化合物），对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗，均有裨益。

4.有助于预防和治疗辐射伤害

茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质锶90和钴60毒害的能力。据有关医疗部门临床试验证实，对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病，用茶叶提取物进行治疗，有效率可达90%以上。对血细胞减少症，茶叶提取物治疗的有效率达81.7%。对因放射辐射而引起的白细胞减少症治疗效果更好。

5.抗菌杀毒

茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，对消炎止泻有明显效果。中国有不少医疗单位应用茶叶制剂治疗急性和慢性痢疾、阿米巴痢疾、流感，治愈率达90%左右。

6.美容护肤

茶多酚是水溶性物质，用它洗脸能清除面部的油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化，减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

7.提神醒脑

茶叶中的咖啡因能促使人体中枢神经兴奋，增强大脑皮层的兴奋过程，起到提神益思、清心的效果。

8.利尿解乏

茶叶中的咖啡因可刺激肾脏，促使尿液迅速排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏中滞留时间。咖啡因还可排除尿液中的过量乳酸，有助于使人体尽快消除疲劳。

9.降脂助消化

唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。中国边疆少数民族有“不可一日无茶”之说。茶叶有助消化和降低脂肪的重要功效，就是有助于减肥。这是由于茶叶中的咖啡因能提高胃液的分泌量，可以帮助消化，增强分解脂肪的能力。所谓“久食令人瘦”的道理就在这里。

10.预防龋齿

茶叶中含氟量较高，每100克干茶中含氟量为10毫克～15毫克，且80%为水溶性成分。若每人每天饮茶叶10克，则可吸收水溶性氟1毫克～1.5毫克，茶叶是碱性饮料，可抑制人体钙质的减少，这对预防龋齿、护齿、坚齿，都是有益的。

禹艳涛

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店
白茶始祖 传世经典
Lv Xue Ya
一年茶 三年药 七年宝
地址：海河路39号 电话：0395-3386888

这四种煮饭方式不可取

煮饭是人的一种本能，而且也很简单。但是有专家却说，煮饭的学问可不少，平时的煮饭方法会使大米丢失原本的价值。

我们先介绍一下大米的成分：大米的主要成分就是淀粉，它在体内消化吸收后产生能量，供应人体的生命活动。此外，大米还含有7%～8%的蛋白质。另外，米中还含有人体必需的维生素B1、B2、尼克酸，以及钾、磷等矿物质。所以说，每天就算单纯吃饭，也能给身体补充不少营养素呢!但是，这些营养素并不会全部被你吸收，因为在不正确的煮饭过程会使营养成分流失，如下面这些做法：

1.淘米次数过多

一般家庭在蒸米饭前都是先淘米，而维生素B类是水溶性的，又分布在米的表面部位，很容易随着淘米水溜掉，维生素B1的损失可高达20%～60%。其实，如今市面上卖的大米都很干净，轻轻淘洗一两次即可，标明免淘米的品种就不需要淘洗了。

2.加热过久

烹调的时候应该尽量缩短加热的时间，主要有两种做法：一是煮前将米浸泡半小时左右;二是用开水煮，既能让自来水中的氯气挥发掉，减少对维生素B1的破坏作用，也能煮得更快。

3. 加碱

煮粥加碱的做法在北方常见，认为加碱的粥喝起来口感更好，殊不知这样做会造成维生素B1的全军覆没，也会破坏维生素B2和叶酸。

4.捞蒸饭

一些地方的人喜欢吃捞蒸饭（蒸饭时不时用勺子搅拌）认为这样米饭口感更好。还有的人喜欢把凉饭用热水过一下，然后把汤扔掉。这些做法都会让维生素损失50%～70%之多。实际上，碗蒸饭的营养素和风味物质的损失最小，而捞蒸饭是最大的。

如果想让单调的米饭更好吃，也不是没有方法的，可以在米饭里面加这些食物，不仅味道独特，营养也能加倍。

燕麦属于粗粮，蛋白质多，纤维素高，富含纤维素和胶质，热量又比较低，十分适合现代人养生，而且燕麦有淡淡的香气，加一点在米饭中，健康美味两得!

加醋的话米饭不会变酸吗？其实不会，煮饭时加一点，米饭香味反而更浓，还能防馊。如果打算把米饭放久一点，那么煮的时候不妨加点醋。

加啤酒，特别是陈米，煮的时候，按正常的比例加一点，煮出来的米饭就会如同香米一样爽口。

花生油本身就有香气，加在米饭中，可谓画龙点睛，不仅让米饭更香，还能让米饭不粘锅，粒粒分明。不过可别贪心下多了，会很腻的。

加食盐适用于剩饭重蒸。吃不了剩下的米饭再吃时需要重蒸一下，重新蒸的米饭总有一股味，不如新蒸的好吃。如果在蒸剩饭时，放入少量食盐水，即能去除米饭异味。

煮米饭时，加点橄榄油在米饭里，可以延缓米饭的升糖速度，又不会对胃造成伤害。

茶叶的香味相信许多人都喜欢。特别是在煮糙米饭时，加入泡好的茶水，这样煮出来的饭营养又色、香、味俱全。

用开水煮饭，维生素B1的损失可比冷水直接煮饭减少10%左右。而且城市中使用冷自来水，由于自来水中含有消毒的游离余氯，在烧煮过程中，游离氯也会破坏谷物中的B族维生素，特别对维生素B1。

炒饭时，在米饭里滴几滴酒，炒出来的米饭又香又松，入口绝杀。如果碰到饭夹生，可将米饭铲散后，加入两汤匙米酒、白酒或黄酒，用文火略煮一会儿即可。

据美食网

美食课堂

五彩牛肉丸

用料：

青椒1个、洋葱1个、牛肉丸15个、黄椒1个、红椒1个、长竹签5支、孜然粉和盐适量、酱油和色拉油适量、辣椒粉适量、孜然适量。

1

2

做法：

1. 先把所有材料准备好，并提前清洗干净。2. 辣椒，洋葱切块。

3

4

3. 然后按自己喜欢的顺序串起来，然后放在烤盘上。4. 把酱油和油混合起来，涂满牛肉丸串。

5

6

5. 撒孜然粉和盐。6. 喜欢有点辣味的可以添加五香辣椒粉，最后撒上孜然。

7

8

7. 放入预热好的烤箱，中层上下火200摄氏度，烘烤15分钟即可。建议下层再放一层烤盘，里面装点水，这样烤出来的牛肉丸不会那么干。8. 香喷喷的牛肉丸出炉了，装碟即可食用。 据美食网