

糖尿病人适合喝白茶

全国茶叶标准委秘书长翁昆指出: 糖尿病人适合喝白茶, 是因为白茶所含的茶多酚和茶多糖这两种抑制人体血糖上升的有效物质比其他种类的茶叶要多。而且白茶的制作过程简单, 加工工序最少, 这在最大程度上保留了茶叶中的茶多酚和茶多糖的成分。

何谓糖尿病

糖尿病是一组由多病因引起的以慢性高血糖为特征的终身性代谢性疾病。长期血糖增高, 大血管、微血管受损并危及心、脑、肾、周围神经、眼睛、足等, 据世界卫生组织统计, 糖尿病并发症高达100多种, 是目前已知并发症最多的一种疾病。

糖尿病死亡者有一半以上是心脑血管所致, 10%是肾病变所致。因糖尿病截肢的患者是非糖尿病的10~20倍。临床数据显示, 糖尿病发病后10年左右, 将有30%~40%的患者至少会发生一种并发症, 且并发症一旦产生, 药物治疗很难逆转, 因此强调尽早预防糖尿病并发症。

喝茶降低糖尿病危险

每天喝茶养生是中国人流传了几年的传统。据英国《每日邮报》近日报道, 每天至少喝4杯茶可降低2型糖尿病危险。

为了揭开喝茶与糖尿病之间的奥秘, 杜塞尔多夫大学糖尿病研究中心科学家对欧洲人口展开了大规模的相关研究。

杜塞尔多夫大学新研究负责人赫里斯蒂安·赫德博士表示, 早期分析研究结果表明, 肥胖症是2型糖尿病的一大风险因素, 但是饮茶等饮食习惯也会直接影响到糖尿病的发病率。

赫德博士分析指出, 喝茶之所以能降低2型糖尿病危险, 是因为喝茶能影响葡萄糖代谢, 防止葡萄糖水平升高, 同时还可以防止自由基破坏, 保护β细胞。喝茶的这些好处与茶叶中含有的多酚类物质不无关系。

该研究涉及8个欧洲国家的26个研究中心, 参试者包括12403名2型糖尿病患者以及数千名非糖尿病患者。调查显示, 欧洲各国饮茶习惯从西班牙人的从不喝茶到英国人的每天4杯不等。

结果发现, “喝茶降低糖尿病危险”在每天喝茶最多的人群中体现最明显。每天喝4杯红茶可使2型糖尿病危险降低20%。然而, 每天喝茶1~3杯似乎起不到预防糖尿病的作用。

白茶适合糖尿病人喝

关于白茶, 清代周亮工的《闽小记》载: “白毫银针, 产太姥山鸿雪洞, 其性寒凉, 功同犀

角(一种很名贵的中药材), 是治麻疹之圣药。

古代就有以白茶治疗麻疹, 以老白茶治疗小儿高烧的记载, 那么近代, 关于白茶是否能在一定程度上治疗糖尿病, 也有一些国内外的案例。

全国茶叶标准委秘书长、国家茶叶质检中心高级研究员翁昆指出: 糖尿病人最适合喝白茶, 是因为白茶所含的茶多酚和茶多糖这两种抑制人体血糖上升的有效物质比其他种类的茶叶要多。而且白茶的制作过程简单, 加工工序最少, 这在最大程度上保留了茶叶中的茶多酚和茶多糖的成分。

科学实验证明, 茶多酚有抑制人体内淀粉酶、蔗糖酶活性从而抑制血糖上升的作用。而茶多糖有增强已分泌胰岛素的功能的作用, 从而也能对人体的糖代谢障碍进行调节并帮助抑制糖尿病人血糖上升。所以, 糖尿病人买白茶时, 要以这两种物质含量高为挑选原则。

对于白茶降血糖的机理, 国外的医学机构研究认为白茶中含有一些人体所必需的活性酶, 这些酶可以促进脂肪分解代谢, 有效控制胰岛素分泌量, 分解体内血液中多余的糖分, 降低血糖水平, 促进血糖平衡, 从而有效地预防和治疗糖尿病。

需要提醒的是, 白茶对糖尿病人的降糖效果只能作为辅助作用, 不能替代降糖药物。糖尿病人喝白茶时不能用开水冲泡, 水温要控制在50摄氏度~80摄氏度之间, 以免高温破坏茶多糖。

另外, 白茶降糖的关键在于它采用了最传统的制作工艺, 而现代衍生出的许多制茶新工艺, 比如氨基酸白茶, 虽然叫白茶, 其实是采用绿茶的制作方法做成的, 还有各种名称的保健茶、降糖茶, 也都不是我们所说的传统白茶。所以建议糖尿病人最好要到专业茶叶店买传统工艺制作的白茶。

禹艳涛



蒜蓉粉丝蒸扇贝

用料:
扇贝2个、粉丝1小把、姜1小块、蒜5瓣、小葱2根、植物油1汤匙、蒸鱼豉油1汤匙、剁椒1汤匙、鸡粉少许。

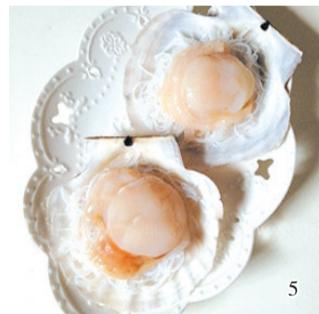


做法:

1. 将扇贝清洗干净, 准备好粉丝、蒜、姜、小葱。2. 粉丝泡软, 蒜切碎, 姜切丝。



3. 锅中加入少许植物油, 烧热后放入蒜末爆香。4. 将一半爆香的蒜蓉装入碗中, 倒入少许蒸鱼豉油拌匀成调味汁。



5. 沿着壳壁用小刀把贝肉取下, 去除内脏和腮, 留下中间那团圆形的肉以及月牙形的黄, 把粉丝剪成小段, 垫在扇贝底下, 重新放回扇贝。6. 把剩下的一半蒜蓉分放在每个扇贝肉上, 再放上姜丝。



7. 蒸锅里放冷水烧开后, 放入扇贝大火蒸5分钟出锅。8. 用小勺把之前调好的调味汁趁热浇在扇贝上, 加入鸡粉, 撒上葱花和剁椒即可。

据美食网

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

枸杞不宜泡水喝

枸杞, 是传统的中药材, 具有滋补肝肾, 益精明目等多种功效, 但大多数的上班族为了省事, 都是拿它直接泡水喝。专家却说, 单纯喝枸杞子泡的水, 营养并不能完全吸收。下面, 小编为你介绍枸杞泡水喝的坏处, 一起来看看吧。

现代研究, 枸杞子有降低血糖、抗脂肪肝作用, 并能抗动脉粥样硬化。另外, 枸杞子亦为扶正固本, 生精补髓、滋阴补肾、益气安神、强身健体、延缓衰老之良药, 对慢性肝炎、中心性视网膜炎、视神经萎缩等疗效显著; 对抗肿瘤、保肝、降压、以及老年人器官衰退的老化疾病都有很强的改善作用。

枸杞的5大功效有:

1. 延缓衰老。枸杞子自古就是

滋补养人的上品, 有延衰抗老的功效, 所以又名“却老子”。枸杞中的维生素C含量比橙子高, β-胡萝卜素含量比胡萝卜高, 铁含量比牛排还高。

2. 美白养颜。对于女性而言, 常吃枸杞还可以起到美白养颜的功效。

3. 养肝明目。枸杞性甘、平, 归肝肾经, 具有滋补肝肾, 养肝明目的功效, 常与熟地、菊花、山药、山萸肉等药同用。

4. 补虚生精。枸杞全身都是宝, 枸杞子能补虚生精, 用来入药或泡茶、泡酒、炖汤, 如能经常饮用, 便可强身健体。

5. 抑制肿瘤。枸杞对体外癌细胞有明显的抑制作用, 可用于防止癌细胞的扩散和增强人体的免疫功能。

很多上班族喜欢用枸杞子泡水喝, 提起它的作用也是一套一套: 明目、补肾, 还能降血糖。但专家说, 单纯喝枸杞子泡的水, 营养吸收并不充分。

用枸杞泡水喝是最常见的, 但枸杞中所含的维生素大多是水溶性的, 遇热容易被破坏, 而且所含胡萝卜素等很难完全被吸收。

用枸杞子泡水或煲汤时, 其中的药效并不能完全发挥出来。由于受水温、浸泡时间等因素的影响, 枸杞子中只有部分药用成分能释放到水或汤中。

直接用嘴嚼, 对枸杞子中营养成分的吸收会更加充分, 更有利于发挥枸杞的保健效果。但嚼服枸杞子时要注意, 在吃的数量上最好减半, 否则容易滋补过度。

据新华网