

常喝普洱茶有哪些功效与作用

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170202748939703.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月8日发(作者：微信的缺点)

-

走过看似
浪费的弯路
却在无形中
成就了一双
伟大的双脚



常喝普洱茶有哪些功效与作用

普洱茶对于人体健康有着一定的保健功效与作用，很多人平时都会经常喝普洱茶。下面一起来看看常喝普洱茶的好处有哪些吧，希望对你有帮助！

常喝普洱茶的功效

一、暖胃不伤胃

首先在于普洱茶茶性温和，暖胃不伤胃。这点对熟普洱茶尤为明显。一般轻发酵茶对爱茶人来说，确有“不可承受之轻”的顾忌，尤其是我们这些整日喝茶又饮食不正常的现代人，在咖啡因、单宁酸的长期浸渍下，常有搜肠刮胃之苦，相信很多人都有切身体会。

轻发酵茶对爱茶人来说，确有“不可承受之轻”的顾忌，尤其是我们这些整日喝茶又饮食不正常的现代人，在咖啡因、单宁酸的长期浸渍下，常有搜肠刮胃之苦，相信很多人都有切身体会。

二、降血脂

长期坚持的喝普洱茶不仅能够降低血脂，而且还能健康养生呢，但是一定要坚持！

三、具有减肥的功效

日常生活中也经常会有人提起普洱茶减肥的功效并不明显，而又有人说功效显著。这种矛盾来自个体的差异以及对肥胖程度认识的不同。如果本来血脂就不高，喝普洱茶是不会再降血脂的。

常喝普洱茶的作用

1、降脂、减肥、降压、抗动脉硬化

长期饮用普洱茶能使胆固醇及甘油酯减少，所以长期饮用普洱茶有治疗肥胖症的功用。饮用普洱茶能引起人的血管舒张、血压下降、心率减慢和脑部血流量减少等生理效应，所以对高血压和脑动脉硬化患者有良好治疗作用。

2、养胃、护胃

在适宜的浓度下，饮用平和的普洱茶对肠胃不产生刺激作用，粘稠、甘滑、醇厚的普洱茶进入人体肠胃形成的膜附着于胃的表层，对胃产生有益的保护层，长期饮用普洱茶可起到养胃、护胃作用。

3、健牙护齿

普洱茶中含有许多生理活性成分，具有杀菌消毒的作用，湖南医科大学曹进教授用普洱健齿茶进行抑制变形球菌附着能力试验，发现普洱健齿茶具有抗菌斑形成的作用，浓度1%时效果最佳。

4、消炎、杀菌、治痢

医药界研究及临床实验证明，普洱茶有抑菌作用，浓茶汁日服十次，可以治疗细菌性痢疾，这与云南大叶种茶内含丰富的茶多酚直接相关。

5、抗衰老

在普洱茶的茶叶里面含有大量的儿茶素类化合物，这种化合物具有抗衰老的作用，云南大叶种茶所含儿茶素，总量高于其它茶树品种，抗衰老作用优于其它茶类。

同时，普洱茶在加工过程中，大分子多糖类物质转化成了大量新的可溶性单糖和寡糖，维生素C成倍增加，这些物质对提高人体免疫系统的功能发挥着重要作用，起到了养生健体、延年益寿的功效。

普洱茶的适宜人群

适饮人群

普洱茶中含有丰富的矿质元素和有机物。它们作为营养成分和药理成分作用于人体。普洱茶经微生物作用，大分子多糖类物质转化成了大量新的可溶性单糖和寡糖。在加工中期维生素大量增加。这些物质对提高人体免疫系统功能有着极为重要的作用，这些对养生健体、延年益寿功效优于其他任何茶类。普洱茶对于幼儿能帮助消化吸收，促进身体生长。茶叶中的氟可以防止龋齿等。且普洱茶能调节神经系统，让儿童提高注意力。而青少年贪食、偏食会使某些营养元素缺乏。如缺锌可能导致个子矮小，缺锰会影响骨骼的生长而导致畸形。茶汤中富含对生长发育和新陈代谢所必需的矿物质。适量饮用普洱茶有益缓和肠道紧张度，加强小肠运动，提高胆汁、肠液的分泌。所以，普洱茶是大众饮料，一般人群皆适合喝普洱茶。

不适人群 1、孕妇不宜多喝普洱茶，有可能会抑制小儿发育；

2、女士们经期不适合喝普洱茶，经期缺铁，多喝普洱茶会造成身体铁元素无法吸收；

3、初病愈的人，不宜喝过多的普洱茶，会造成身体不适。

副作用

1、普洱茶(熟茶)中氟含量较高 加上水的因素 多饮会和体内的钙离子化合成氟化钙，不易吸收 造成钙流失

2、普洱茶(熟茶)中茶色素较多，喝多了不注意刷牙很容易在牙齿上留下茶渍斑。

3、普洱茶中和血糖速度比较快，低血糖、低血压的患者饮用后容易产生头晕、恶心等症状；

4、普洱茶(熟茶)中的单宁酸和鞣酸会与体内铁离子化合，同样造成人体对铁离子的吸收，从而影响造血功能，因此贫血患者和经期的女生都不宜饮用普洱茶。

5、普洱茶(生茶)性寒，多饮体寒者会引起腹痛腹泻等不适症状，伤胃。

-

有些事情你现在不做
一辈子都不会做了

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发