

冬季喝普洱茶对身体有哪些好处

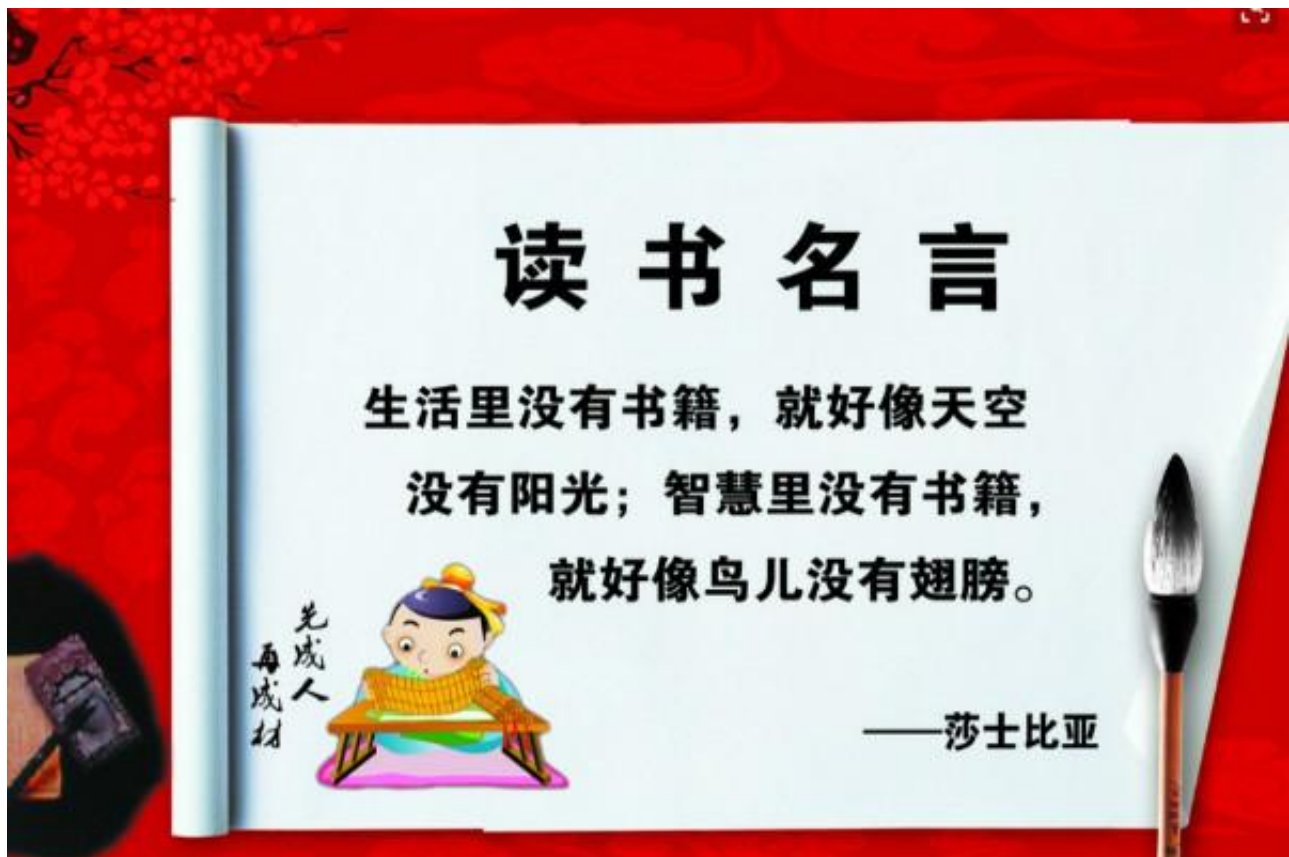
作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170202763039704.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月8日发(作者：卫生间如何做防水)

-



冬季喝普洱茶对身体有哪些好处

一年四季里，最冷的就是冬季了。在冬季的每天里，很多人都会喝上一杯热茶来暖暖身子。很多人在冬季里都会选择一些养生茶来喝，这样不仅可以暖身还可以养生。有的人会在冬季里喝上一些熟茶，那么在冬季喝普洱茶对身体有哪些好处呢？

冬季喝普洱茶的好处

1、消食、解腻

发酵过程形成多种有益菌群，菌群作用可以减少小肠对甘油三脂和糖的吸收、提高酵素分解腰腹部脂肪，同时还能改善肠道微生物环境，具有顺肠胃的功能，对于容易积食的冬季肠胃来说，具有很好的缓解功效。

2、提高免疫力

熟普洱茶有茶红素、茶黄素、茶褐素(TB)、没食子酸和维生素C等，这些物质对提高人体免疫系统功能发挥重要的作用，更可以预防寒冷季节感冒。

3、补充微量元素

根据云南省权威机构发布的报告显示，每500毫升普洱茶中，所含人体所需的矿物、微量元素达三十种之多。主要有多酚类物质、咖啡碱、游离氨基酸、蛋白质、酶、芳香物质、碳水化合物、维生素、类脂、有机酸和微量元素铁、钾、磷、钙、镁、锰、铝、铜、锌、钠、镍、钼、硼、硫、氟等。这些元素对人体作用极其大，所以在冬季饮用普洱茶可以补充人体元素从而达到养生保健功效。

4、暖胃、养气

含有丰富有益菌群的发酵熟普洱茶，在进入人体后不会对胃产生刺激作为，而且能够在胃的表层形成附着膜，对胃不好的人有保护作用。熟茶性温味甘，能够聚集体内阳气，使身体发热起到暖胃作用，还能让人体增强对寒冷气候适应能力。

喝普洱茶的禁忌

- 1、不宜空腹喝浓普洱茶，宜因人择时而饮。
- 2、普洱茶随泡随饮，不宜茶水浸泡过久再饮，忌饮隔夜普洱茶。
- 3、刚做好的普洱茶不宜多喝。
- 4、普洱茶宜长饮，不宜间断。
- 5、普洱茶宜温饮，不宜烫饮、冷饮。
- 6、普洱茶宜淡饮，不宜浓饮。
- 7、忌饭前后大量饮普洱茶。
- 8、睡前饮普洱茶要适量。

-

今天的你足够 努力了吗？

每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。
BEHIND EACH OF THE STRENUOUS EFFORTS,
THERE MUST BE DOUBLE REWARD.



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