

<<茶·健康>>

图书基本信息

书名：<<茶·健康>>

13位ISBN编号：9787117072519

10位ISBN编号：7117072512

出版时间：2006-1

出版单位：人民卫生出版社

作者：周智修

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<茶·健康>>

### 内容概要

时尚生活与健康系列之一，本书以简明通俗的语言，从茶的主要功能性成分、保健功效和疗效着手，从科学的角度，阐述茶与人体健康的关系。

针对现代人的生活方式和饮食习惯，介绍了具美容瘦身作用的时尚保健茶饮，可调节心情的怡情茶饮，具抗病治病功能的时尚抗病茶饮，美味营养的茶菜肴和茶点心等，详细介绍了其制作方法、饮用方法和功效。

选择茶饮吧，以茶养生，自古至今，饮茶可以让你疲惫的心释怀，饮茶可以让您变得更加美丽、健康和时尚。

本书散发的不仅是茶香，还将带给您情趣、品位和新的生活。

本书是时尚生活与健康系列中的一册，时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主题。

旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时，关注健康、维系健康和促进健康，丰富广大群众时尚生活中的健康知识，在健康的基础上，提高人们时尚生活的情趣和品位，最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素，营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书内容丰富实用，文字通俗生动，编排形式新颖活泼，版式美观，图文并茂。

## &lt;&lt;茶·健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 茶叶的功能性成分1 茶多酚类2 茶色素3 茶多糖4 氨基酸5 生物碱6 维生素类7 矿物质元素和其他元素8 芳香物质9 茶皂素第二部分 茶的保健功能和疗效1 茶是网络时代的时尚饮品(1)开发智慧、调节身心(2)增强免疫力(3)防辐射2 茶是美容新贵(1)降脂减肥(2)预防衰老3 茶是现代疾病的克星(1)降血压、预防心血管疾病(2)降血糖、预防糖尿病(3)抗癌、抗突变(4)防龋齿、消除口臭(5)利尿、防便秘(6)助消化(7)杀菌抗病毒(8)解烟毒(9)提神醒酒第三部分 时尚保健茶饮1 美容茶饮(1)珍珠茶(2)牛奶红茶(3)芝麻核桃茶(4)芝麻蜂蜜茶(5)首乌红枣红茶(6)桂花茶(7)玫瑰红茶(8)葡萄美容茶(9)薰衣草茶(10)橙香美颜茶(11)香梨茶(12)西瓜茶(13)青果茶(14)美肤绿茶(15)菊花茶(16)苹果红茶(17)杏花露茶(18)山楂茶(19)芦荟茶(20)灵芝茶2 健身茶饮(1)红枣红茶(2)黄芪茶(3)党参茶(4)杞菊茶(5)柠檬红茶(6)核桃茶(7)桂圆肉红茶(8)青豆茶(9)三生汤(10)回味茶(11)首乌当归茶(12)八宝茶(13)参芪茶(14)杞菊苦丁茶(15)杜仲茶(16)太子参茶(17)荔枝茶(18)大枣生姜红茶(19)五味子茶(20)金银花茶(21)四物红茶(22)蜂王浆茶(23)甜茶3 美体茶饮(1)普洱茶(2)乌龙茶(3)菊花普洱茶(4)苦丁普洱茶(5)桂花乌龙茶(6)菊花山楂茶(7)苦丁乌龙茶(8)大黄茶(9)香蕉茶(10)决明茶(11)陈皮山楂茶(12)荷叶乌龙茶(13)乌梅山楂茶(14)菊花龙井(15)双乌茶(16)葫芦荷叶茶(17)清络茶第四部分 怡情茶饮1 主要花草的保健功效(1)玫瑰——浪漫的调理(2)茉莉——芬芳的振奋(3)迷迭香——奇香的刺激(4)薰衣草——紫色的舒缓(5)百里香——柔和的勇气(6)金盏花——艳丽的保养(7)薄荷——清凉的醒神(8)鼠尾草——治疗与健康(9)蒲公英——补钾(10)百合——纯洁的爱护(11)甘菊——温柔的护理(12)枸杞——火红的保健2 怡情茶饮(1)薄荷暖茶(2)薄荷凉茶(3)薄荷柠檬茶(4)茉莉花茶(5)陈皮茉莉花茶(6)合欢茉莉花茶(7)佛手茉莉花茶(8)丹桂茉莉花茶(9)洋甘菊茉莉花茶(10)鼠尾草水果茶(11)玫瑰绿茶(12)玫瑰红奶茶(13)玫瑰枸杞茶(14)玫瑰铁观音(15)百合红枣茶(16)百合菊花茶(17)迷迭香茶(18)薰衣草鲜奶茶(19)薰衣草花茶(20)菩提奶茶(21)马郁兰茶(22)香蜂苹果茶(23)百里香茶(24)蒲公英茶(25)金盏花茶第五部分 时尚抗病茶饮1 防治感冒茶饮2 治哮喘茶饮3 治头痛茶饮4 治中暑茶饮5 治胃痛茶饮6 防治消化不良茶饮7 防治高血压茶饮8 降血脂茶饮9 治糖尿病茶饮10 抗癌茶饮第六部分 科学饮茶1 科学泡茶(1)“水为茶之母”(2)“器为茶之父”(3)科学冲泡(4)办公室简易泡茶法(5)家庭生活茶艺2 合理饮茶(1)合理选茶(2)合理饮茶(3)白领上班族一天饮茶巧安排(4)四季饮茶合理安排(5)科学品赏茶3 饮茶禁忌(1)忌空腹饮浓茶(2)忌饮烫茶(3)忌饮冷茶(4)忌饭前饭后饮茶(5)忌大量饮用新茶(6)忌与药物同服(7)不喝冲泡过度或存放过久的茶汤(8)不吃茶渣4 饮茶的安全性(1)茶叶中的铅(2)茶叶的农药残留(3)茶叶中的氟5 饮茶答疑(1)隔夜茶能喝吗(2)发霉的茶叶和烟焦茶为什么不宜饮用(3)儿童能否喝茶(4)饮茶有抗辐射效果吗(5)如何用茶止痢(6)能用茶水服药吗(7)喝什么茶更能减肥(8)为什么糖尿病患者宜多饮茶(9)心脏病、高血压病患者如何饮茶(10)喝茶会不会影响牙齿的洁白(11)服人参时可不可以饮茶6 科学贮茶(1)茶叶的性质(2)茶叶变质的原因(3)现代家庭如何贮茶(4)家庭贮存茶叶应注意什么(5)普洱茶如何贮存(6)茉莉花茶如何贮存(7)花草茶如何保存(8)名优绿茶冰箱冷藏后如何提香(9)受潮茶叶如何复原(10)茶叶的保质期一般是多久第七部分 茶菜肴与茶食1 茶菜肴(1)观音童子鸡(2)乌龙醉鸡(3)茶香炸鸡翅(4)龙井鸡丝汤(5)碧螺老鸭煲(6)凤凰盐水鸭(7)清蒸茉莉茶鲫鱼(8)祁红熏鲳鱼(9)茉莉青鱼段(10)冻顶鱼头汤(11)龙井虾仁(12)瓜片盐水虾(13)香片红烧肉(14)祁红子排(15)茶香肉丝(16)金萱水晶肉(17)碧螺春干丝(18)龙井鱼羹(19)茶香牛肉(20)冻顶啤酒牛肉褒(21)银针排骨汤(22)普洱白切羊肉(23)乌龙焖羊肉(24)茶香臭豆腐(25)茶香枸杞豆腐(26)龙井肉末豆腐(27)绿茶凉拌莲藕(28)绿茶蛤蚧汤(29)茶香茄子(30)茶香豆腐汤2 茶点心(1)冻顶糯米饭(2)碧螺蛋炒饭(3)龙井鸡丝饭(4)红茶八宝饭(5)绿茶皮蛋粥(6)红茶情人蛋塔(7)茶香莲子汤(8)红茶甜藕(9)茶香水饺(10)银针绿豆汤(11)乌龙茶叶蛋(12)绿茶糯米团(13)红茶桂圆粥(14)枸杞茶面(15)绿茶芋头地瓜(16)茶香布丁(17)抹茶豆沙煎饼(18)观音糯米卷(19)茉莉寿司(20)香片甜糕第八部分 安全优质茶的选购1 选购原则(1)符合安全性要求(2)品质优良(3)价格合理2 新茶、陈茶的识别3 真、假花茶的识别4 绿茶的选购5 红茶的选购6 乌龙茶的选购7 花茶的选购8 普洱茶的选购9 黄茶的选购10 白茶的选购11 花草茶的选购12 苦丁茶的选购13 茶饮料的选购

## 章节摘录

书摘电脑、手机、微波炉、电视机等电子产品，是现代人工作、生活的必需品，给我们的工作、生活带来便利，同时也造成辐射污染，危害人体健康。

研究表明，茶叶中的茶多酚类化合物、脂多糖、维生素C和维生素E及部分氨基酸，具有解除及减轻辐射毒性的作用。

茶叶中的儿茶素类化合物，可吸收90%的放射性核素，并且在辐射到达骨髓之前将其排出体外。

进一步的研究还发现，接受放疗、化疗的癌症患者，体内的白细胞可大幅度下降，摄取足够的绿茶提取物后可明显改善。

日常生活中，一边看电视，一边饮茶；工作时，泡杯茶，品一品，不失为一个简单而有效的防辐射方法。

茶是美容新贵 肥胖病是指机体内热量的摄入大于消耗，造成体内脂肪堆积过多，导致体重超常。

肥胖可『见于任何年龄，40~50岁多见，女性多于男性。

女性脂肪分布以腹、臀部及四肢为主，男性以颈及躯干为主。

肥胖者运动不灵活，易出汗、心慌、气短，部分伴有高血压、高血脂等症，另外是形体不美观，影响形象。

爱美是人的天性，美容健身，不仅是现代女性的专利，保持体形健美，容颜不老，是每一个人的心愿。

美容的方法已由传由内养外，让肌肤焕发光彩，让机体健壮美观。

茶叶蕴含着独特的天然功能性成分，具有降脂减肥；预防衰老和美容的作用。

茶叶可以降低血脂，减肥健美。

唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。

高血脂是现代人的常见病。

血脂高一般包括血液中的胆固醇、甘油三酯含量高。

胆固醇分有害和有益两种。

有害的胆固醇，具有形成人体动脉粥样硬化症的不良作用；有益的胆固醇，具有预防和改善动脉硬化的功效。

血脂含量高会使脂质在血管壁上沉积，因而引起冠状动脉收缩，动脉粥样硬化和形成血栓。

饮茶具有降血脂的作用，特别是茶叶中的儿茶素具有降低有害胆固醇和提高有益胆固醇的功效。

脂质过多往往引起肥胖。

茶叶中的咖啡碱，对食物营养成分的代谢起着重要的作用，尤其对脂肪具有很强的分解作用；茶叶中的儿茶素类化合物可以促进人体脂肪的分解，防止血液和肝脏中脂肪的积累；饮茶由于提高了人体的基础代谢率，从而增加脂肪的分解，起到了减肥的作用。

P014-015

### 编辑推荐

时尚生活与健康系列之一，本书以简明通俗的语言，从茶的主要功能性成分、保健功效和疗效着手，从科学的角度，阐述茶与人体健康的关系。

针对现代人的生活方式和饮食习惯，介绍了具美容瘦身作用的时尚保健茶饮，可调节心情的怡情茶饮，具抗病治病功能的时尚抗病茶饮，美味营养的茶菜肴和茶点心等，详细介绍了其制作方法、饮用方法和功效。

选择茶饮吧，以茶养生，自古至今，饮茶可以让你疲惫的心释怀，饮茶可以让您变得更加美丽、健康和时尚。

本书散发的不仅是茶香，还将带给您情趣、品位和新的生活。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>