

喝茶養生，健康為上

古人說：「早茶提神，午茶消食，晚茶影響休息」，近年來市面上無論是手搖飲料、還是便利商店都有很多各式各樣的「茶」飲料，可見現在是「茶」當道的狀態，但是你喝茶時間對了嗎？

茶是飲品中最能生津止渴的，它還有利尿、降火功能，且茶中含單寧酸，在吃大魚大肉時，可以減輕油膩感。另外，茶中含有咖啡因，能提振精神，近年研究茶中所含之兒茶素還有抗氧化的效果喔。

茶固然有不少好處，但仍有其限制。若喝茶的時機不正確，可能會影響我們的正常作息。如：空腹喝茶傷胃；常喝濃茶會影響牙齒的色澤，且濃茶中的咖啡因、茶鹼刺激性過強，會加速心跳，晚上可能會導致難以入眠。因此，在我們品茗之餘，還是應特別注意，不宜過量，才是養生保健之道。

除了常見的綠茶、烏龍茶、紅茶……，介紹以下幾種適合大眾飲用的茶品，不含咖啡因，較無上述茶類不利的影響因子：

茉莉花茶

安定情緒、去除口臭、明目。腹痛、慢性胃炎、腸胃不適者可用；有鬆弛神經的效果，對於月經失調及神經性敏感皮膚有益。可以 2 茶匙乾燥的茉莉花加 1 茶匙的綠茶或一個茶包，搭配沖泡飲用。

玫瑰花茶

降火氣、促進血液循環、調氣血，調理女性生理上的不適，消除工作上的疲勞，同時可消除肌膚緊繃及乾燥敏感，預防便秘，美容養顏、抗氧化。

董衣草茶

可鎮靜、預防感冒、舒解壓力、鬆弛神經、消除疲勞、幫助入眠、安定緊張的情緒。

桂圓紅棗茶

性溫、味甘，補血益氣，養顏美容，溫暖腸胃、子宮。對於寒性體質的人有幫助（常見為面色蒼白、手腳冰涼、怕冷、貧血的女性）。