

喝茶真的可以减肥排毒吗

面对珍馐佳肴,人们难免出现饮食不节。由此,肠胃不适,赘肉也多了不少,该怎么办?很多人推荐喝茶,据说可以帮助清肠排毒、解油腻、减肥……喝茶真的能够帮助减肥排毒吗?

提起喝茶的功效,首先要从茶叶的有效成分说起。茶叶含有丰富的黄酮类抗氧化物质,如茶多酚、儿茶素等,也含有较多的咖啡因。其中,咖啡因能使人兴奋,这许多人误认为有助减肥。其实,当人体的基础代谢能量消耗增加,能量消耗是会多一些,但咖啡因对基础代谢的影响很小。所以,茶里的咖啡因并不能帮助减肥。

还有人认为,茶叶中的抗氧化物质,如茶多酚、儿茶素、EGCG等能帮助减肥。的确,有

科学家发现,茶叶中的抗氧化物质能帮助降低高脂老鼠腹部组织重量;也有研究发现,这些抗氧化物质可以通过影响脂肪细胞和前脂肪细胞的生理功能,起到抑制肥胖的作用。但是,动物试验使用的茶叶提取物——茶多酚纯度很高、剂量很大,普通人每天很难摄入如此高剂量的茶叶。

具体到人群研究,2002年,法国一项有关中等肥胖个体的初步研究中,受试者服用特制的绿茶提取物12周后,平均体

重下降4.6%,腰围下降4.5%。在该试验中,每日绿茶提取物剂量可为人体提供270毫克EGCG和150毫克咖啡因,相当于每天6杯至7杯绿茶。但后续研究发现,即使每天喝10杯绿茶,实验对象的体重指数也没有变化。并且,一般人每天根本不会喝很多绿茶。因此,2009年一项研究对以前的试验荟萃分析后发现,茶叶中的抗氧化物质儿茶素、EGCG和咖啡因混合物并不能帮助减肥。

另外一种认为喝茶可以清肠减肥的理由是,“喝茶可以帮助分解脂肪”。事实上,人体内的脂肪不会因为喝茶而减少,喝茶加速分解脂肪并没有临床依据,没有任何一种食物能够替你燃烧脂肪。

2013年,英国研究人员对31

名成年男性进行了研究。这些人被分成三组进行观察实验,其中第一组服用绿茶提取物,第二组服用安慰剂,第三组人员前6天服用安慰剂,最后一天服用绿茶提取物,然后测定其血液中脂肪氧化的数据。结果发现,他们的脂肪氧化并没有发现变化。2012年的荟萃分析发现,喝茶对于成年人的体重并没有显著影响,也没有减肥的效果。实际上,能够帮助人体分解脂肪最有效的方法只有一种——运动。如果真的想减掉油脂,还是应调节饮食清淡,同时多运动。

此外,还有人认为,喝茶可以帮助身体排毒。这是真的吗?首先,“排毒”本身就是一个营销概念。实际上,人体的皮肤、呼吸系统、消化系统构建了身体的防线,把许多有毒有害物

质挡住,防止它们进入体内。而免疫系统则能识别侵入体内的外来物质,并把它们消除。肝脏和肾脏则是过滤系统,把进入血液和人体代谢产生的废物滤掉。

其次,事实上所有的排毒饮食都是无用的,甚至还可能有害。有文章分析排毒饮食后,得出结论:如果目标是为身体排毒,那么不要浪费时间和金钱。实际上,近年来,大量所谓的排毒饮食,都是没有健康益处的。而且,对于特定症候人群,排毒饮食反而可能对其产生伤害。

由此可知,喝什么茶都不能减肥排毒。对于希望调节身体状态的人来说,还是应调整均衡饮食,并适当运动。

(作者佚名系科信食品与营养信息交流中心科技部主任、北京营养师协会会员)

■ 健康顾问

女人要想美就得养好脾

脾气虚的女人老得快

女人最怕的一件事就是变老,很多人会花很多钱去美容、塑身,但这种效果往往是短暂的。

《黄帝内经》中有过论述:“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕。”这句话形容的就是35岁以后绝大多数女人的状况:面容开始憔悴,头发开始脱落,气血亏虚,种种衰老的迹象开始出现。

过了35岁,大多数女性的肌肉会不同程度地失去弹性,皮肤失去光泽,这两点直接导致女人变成了“黄脸婆”,其实问题多出了在脾上,是脾气虚了。脾为“气血生化之源”,脾气一虚,气血少了,脸色自然不好了。

养好脾得这样做

1.吃对:推荐6种食材

- ①**山药** 山药有补脾、养肺的功效。《神农本草经》中称其“补中益气力,长肌肉、久服耳目聪明,轻身不饥延年。”临床上常常用于治疗脾虚泄泻。
- ②**扁豆** 白扁豆是补脾好食材,食用之前要先浸泡一段时间,将表皮剥去,再将切好的山药、白扁豆、莲子和红枣一起放入砂锅中,煮至软烂。脾胃虚弱的人可以多喝一些,女性也可以多食用一些,补充营养,让面色更加红润。
- ③**鲤鱼** 鲤鱼是健脾肉类食物的最佳之选,从药用角度说,鲤鱼性平、味甘,善于健脾养胃。煲一碗鲤鱼汤,可配适量的山药、芡实、薏苡仁等,只喝汤不吃肉,每周2到3次。
- ④**薏米** 生薏米经过炒制后,其健脾止泻的作用更强,更加适合脾虚及腹泻的人食用。
- ⑤**莲藕** 如果想让藕有养胃滋阴、健脾益气的作用,必须把它加工熟了。尤其是把藕加工制成藕粉,更是养脾胃不可多得的食补佳品。
- ⑥**大枣** 据《本草纲目》记载:“大枣气味甘平,养脾气、平胃气”,能够补脾和胃、益气生津。

2.按好:脾俞穴、足三里穴

- ①**脾俞穴** 刺激脾俞穴可以很快恢复脾的功能。每天晚上8点左右,按一按最好,因为这是脾经精气最旺盛的时候。
- ②**足三里穴** 足三里是古今公认的“长寿第一穴”。每天坚持按揉,力量要以有酸胀感为度,每次两侧至少各揉3分钟,可以左右交替。

■ 幼儿宝典

宝宝老咳嗽 补点益生菌

益生菌不仅有助缓解腹泻,中华预防医学会发布的《益生菌儿科临床应用循证指南》指出,它还能减少呼吸道感染发生次数、发热时间和咳嗽等,呼吸道感染的宝宝也可使用。

反复呼吸道感染是小儿常见的临床现象,免疫力低、营养不良、患基础疾病、护理不当、滥用药物等都可能致病。如果孩子有呼吸道感染问题,可在医生指导下服用益生菌,以提高胃肠道、呼吸道、泌尿生殖道黏膜的免疫力,减少痰多、咳嗽、气喘等症状。

目前,我国使用的益生菌有20余种,主要有双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、布拉酵母菌、肠球菌、地衣芽孢杆菌和蜡样芽孢杆菌等。预防反复呼吸道感染推荐口服酪酸梭菌活菌散剂、酪酸梭菌二联活菌散和双歧杆菌三联活菌散。由于肠道菌群紊乱程度和方式存在个体差异,不同患者对



同一药物、同一剂量的效果也不同,因此要遵医嘱。

给孩子使用益生菌时要格外注意。部分益生菌辅剂中含有牛奶,不耐受的患儿可能诱发过敏;益生菌为活的微生物,应避免与抗生素同时服用;有些益生菌制

剂需要低温保存(2℃~8℃);服用时,水温以35℃~40℃为宜,冲调水量不超过80毫升,冲泡后尽量在半个小时内服用完。饭后胃酸浓度降低,更有利于活菌顺利到达肠道发挥作用,所以最好饭后20分钟再服用。(报摘)

美媒:绿叶蔬菜能抵御癌症

绿叶蔬菜有很多神奇的功效,每天至少要食用3~5盎司(85~142克)。美国《赫芬顿邮报》刊文指出,以下3种绿叶蔬菜,堪称“救命菜”,应该多吃。

小白菜 又称上海青或油白菜。小白菜是钾元素的一个最佳来源,而钾元素有助于增长肌肉和保持血压处于正常水平。它还富含多种维生素,能增强免疫系统功能,增加白血球的活性和提高人体对毒素所产生的反应。食用方法:把小白菜茎下端

的白色部分切碎,用鸡肉或蔬菜汤和芝麻油炖焖;2分钟后加入小白菜的叶子,再煮2分钟就可食用。

甘蓝菜 甘蓝菜含有一种能对癌症起到控制作用的化合物(芥子油甙和山柰酚)。研究人员认为,这两种化合物能抵御癌症,对心脏起到保护作用,降低血压,增强骨骼力量和减轻体内的炎症。甘蓝菜还富含叶黄素和玉米黄质,这两种抗氧化剂有助于预防眼部疾病和与老化

相关的视力丧失。食用方法:把甘蓝菜和切碎的洋葱用旺火短时间煸炒。

豆瓣菜 又称西洋菜或水田芥。一把豆瓣菜就能满足人体每日对维生素K的推荐摄入量。如果能坚持每天都食用豆瓣菜,持续两个月,就能减轻白血球所受到的损伤,减少患癌症的风险,使甘油三酯的含量降低10%。食用方法:可以作为三明治的食材,也可以做成蔬菜沙拉的配菜,或是炖汤喝。(中青网)