

说起土耳其饮食，人们首先想到的必然是烤肉。但酷爱烤肉的土耳其人很少得心血管疾病，这似乎有悖我们的常识。原来，他们有自己的健康法宝——红茶和红酒。

土耳其人称茶为“恰伊”。这个词来源于汉语，但他们对茶——尤其是红茶的喜爱，似乎更甚于中国人。一般的土耳其人，每天至少得喝10杯红茶。不论上班、聊天、等人、等车、会朋友、谈生意、闲余餐后，都得来杯茶。在土耳其，无论城市还是乡村，只要是供人休息的地方，就有茶馆或茶座。红茶“走卖”更是一景——街上穿梭着送红茶的伙计，大大的圆形托盘上放着曲线优美的郁金香形迷你小玻璃杯，里面装着透红的茶汁和一支小匙，放在一个小玻璃托盘中，盘子里还放有两三块小方糖，饮茶者可自行取用。商店要有顾客光临，无论生意做成与否，总是先以茶款待，以示尊敬。土耳其营养专家表示，茶可增强免疫力、预防许多癌症；还可降低体内胆固醇水平、防龋齿、清肝、降压、保护血管。

俗话说“红肉配红酒”。红葡萄酒也是爱吃红肉的土耳其人喜爱的饮料。土耳其作为世界第五大葡萄生产国，出产过许多高品质的葡萄酒。土耳其专家认为，红葡萄酒含维生素C、维生素E、硒、锌、锰等，能消除或对抗氧自由基，延缓衰老，能有效降低血胆固醇，并防止血栓形成