

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 韩国米茶能降脂瘦身

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2007/12/21 13:04

茶在中国具有悠久的历史，深受中华文化影响的韩国人同样也是对饮茶充满了好感。

如果到韩国旅游，你会发现这里的袋装绿茶味道和中国的略有不同，在茶叶特有的清香气息里，还有炒米的焦香。这是因为韩国人喜欢在绿茶里加入炒制过的糙米，制成玄米绿茶。这种茶制品色泽青绿、味道香浓、不伤肠胃。疲劳时喝一杯玄米茶，能帮你放松身心、消除压力，故多年来它一直高居韩国办公茶的榜首。

玄米茶不仅味道香醇，还对人们的身体健康大有裨益。它不但有绿茶中富含的叶绿素、维生素等营养成分，而且保留了糙米所含的维生素、蛋白质、铁、镁等矿物质。其中，米富含的维生素E和胶原蛋白可以使肌肤更富弹性；镁及锌具有促进新陈代谢的效果；而膳食纤维还有利于消食。常饮玄米茶不但有助降低胆固醇，更可起到美容瘦身的功效。