

涓、枸、欒、兼、姪、組、涓、球、鏃、コ、淦、鑑、伴、榭、鏃、朵、簍、 施、儿、棉、錦、冬、汉、紺、惧、庖、浜、ゆ、禊、 三大热门茶饮不可天天喝

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2009/01/06 11:44

现代人注重养身，菊花枸杞茶、玫瑰花茶、决明子茶等药茶尤为热门茶饮。但是，这些茶饮有些情况下也要谨慎服用哦。

- 1、菊花枸杞茶：虚寒体质、容易拉肚子的人及孕妇不适宜香气清新的菊花枸杞茶。。
- 2、玫瑰花茶：玫瑰茶饮能缓解生理期的不适，女性在月经来潮时，以热水冲泡3~5克干燥玫瑰花，再加入少许蜂蜜调味饮用有利身体健康。但常感到疲倦，身体虚弱的人不适合，甚至容易腹泻。
- 3、决明子茶：决明子有明目功效，但常拉肚子的人谨慎服用。

同时，不要为了减肥过度服用，长期下来，会导致肠道黏膜萎缩，吸收养分的功能变差。