

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 - 鏗 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 一天4杯茶好过8杯水

健康

浣滣

鎏賤龔浜庸細2006/12/25 15:48

据《泰晤士报》报道，英国科学家表示，每天喝4杯茶比喝8杯白开水更有益于身体健康。茶不仅可以补充水分，还可以预防心脏病和癌症。

该项研究表明，茶可以补充体内水分，坚持每天喝茶还能够使患心脏病的风险降低11%，茶中的咖啡因可以集中注意力。研究人员指出，关键在于茶存在大量的抗氧化剂“类黄酮”，从而能够防止细胞损害。

茶是类黄酮的天然来源，仅仅3杯茶中所含的类黄酮就是一个苹果含量的8倍。科学家表示，喝茶对身体有诸多好处，每天喝4杯能够达到最好的效果，但不宜多饮。