## 

正确喝普洱茶改善睡眠 减肥不反弹

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2010/06/10 16:20

## 正确喝普洱茶可改善睡眠

众所周知,失眠者不宜喝茶,但是痰热内扰型失眠者喝普洱茶反而有助于睡眠。其原因是痰热内扰型失眠者多数常饮酒吃肉或暴饮暴食,造成脾胃损伤。中医认为,脾伤容易导致肝郁,肝胆不疏,郁而致热,生痰生热,痰热上扰心神,故而失眠。这类失眠者在睡眠质量差的同时有头困重、痰多而黄、心烦、恶心、口苦、便秘等症状,治疗这类失眠者应清热化痰,有食积者兼消食化积。普洱茶具有消食化痰、清胃生津的功效,痰热扰心失眠者喝点普洱茶,不仅可以清热化痰,而且对改善睡眠大有帮助。

科学考证,喝普洱茶不但不会像绿茶那样使人兴奋导致失眠,而且还有助睡眠的作用,但是不同的喝法能产生不同的效果。普洱茶最好在睡前一个小时喝,而在睡前喝普洱茶,一定记住要用冲泡而不是浸泡的方法。热水注入,泡出茶汤后,就要将茶汤与茶叶分开来,保持茶叶干爽,不能长时间让水浸泡着茶叶。冲泡能够安神定惊,使人更好地入睡;而浸泡却正好相反。

## 不反弹的普洱茶减肥法

在多种茶类中,普洱茶是最好的减肥茶饮。它能有效减少腹部脂肪堆积,而且不会反弹。除此以外,它还能平衡体内酸碱度,有不错的美容功效呢。

## 普洱茶适合小腹赘肉较多的

一杯普洱只含有约4卡路里的热量,降脂功效主要来自三个方面的因素:一是由茶多酚、维生素C 等多种有效成分一起作用,协助脂肪的分解和消化;二是发酵过程形成的多种有益菌群综合作用(菌群作用可以减少小肠对甘油三脂和糖的摄取、提高酵素分解腰腹部脂肪)。三是,普洱茶中的咖啡因能帮助增强身体燃烧脂肪的能力。

除了能减肥,喝普洱茶还有其他不少好处呢。

- 1、普洱茶性温和,是养胃、补气的良药。
- 2、普洱茶是有科学根据的天然保健饮料。热饮肠胃舒适,对便秘、尿频的疗效最佳。普洱茶补气 固精,对于男性阳伟、前列腺炎也有很好的效果。
  - 3、对于女人来说普洱茶除了保持苗条身材,还能控制皮肤酸碱度的平衡达到健美皮肤的作用。