

健康

浣滃

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 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离开，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。