

绿茶蘑菇抗乳癌

澳大利亚研究人员发现,蘑菇和绿茶有助于降低女性患乳腺癌的风险。发达国家女性患乳腺癌的比例是中国女性的5倍到6倍,中国女性饮食中的大量蘑菇可极大降低患乳腺癌的风险。即使每天只吃10克蘑菇也会有益,而且新鲜蘑菇和干蘑菇的效果是一样的。研究人员还发现,如果既吃蘑菇又喝绿茶,则可进一步降低乳腺癌的风险。



齐鲁晚报

今日潍坊

D03

2013年12月2日 星期一
编辑:马媛媛
美编 组版:王慧英

茶之道

茶与人生

人生淡淡,茶水清清

喝茶,喝的是一种心境,感觉身心被净化,滤去浮躁,沉淀下的是深思。

茶是一种情调,一种欲语还休的沉默;一种欲笑还颦的忧伤;一种“千红一哭,万艳同窟”热闹后的落寞。

茶是对春天记忆的收藏,在任何一季里饮茶,都可以感受到春日慵懒的阳光。独自坐在房间里,沏上一杯茶,看着茶叶的翻滚,心中浮出好多感慨:茶要沸水滚烫以后才有浓香,人生也要历经磨炼后才能坦然。

无论是谁,如果经不起世情冷暖,浮浮沉沉,只怕是品不到人生的好茶。平日历经了人情冷暖,就像那滚烫后的茶叶,慢慢地沉入了杯底,用沉默来作为唯一微笑的表情,而那温暖的茶水也就像我们的内心,足以接纳一切友善的表情。

有一种场景总让人如痴如醉,不胜神往:窗外潺潺的雨夜,屋内融融的炉火,悠闲地一捧香茗,一卷诗书。红袖添香的意境,不亦乐乎!

如是,爱喝茶。说行随心性也好,说附庸风雅也罢,至今仍不敢称“品”而只称“喝”,却也由只喝得出茶的苦涩,到“嗅”得出茶的清香至今。无茶的日子,真的觉得平淡、索然无味。

在寂寞的雨夜,泡一杯清茶,独坐在窗前,看落叶飘零,听雨敲窗棂,在氤氲的茶雾中,在淡淡的茶香里,品清清浅浅的苦涩,想忧忧郁郁的心事。

轻轻晃动手中的茶杯,看淡绿色的茶片,忽上忽下,簇拥着,沉沉浮浮,变换着不同的位置,试图寻找一个属于自己的最佳平衡点。

含一小口茶,任清清浅浅的苦涩在舌间荡漾开来,充溢齿喉。之后,深吸一口气,余香满唇,在肺腑间蔓延开来,涤尽了一切的疲惫冷漠。人仿佛也醉了,朦胧中,久久不愿醒来。

是夜,茶香满室,杯中茶由淡变浓,浮浮沉沉,聚聚散散,在苦涩与清香中,慢慢感悟出人生亦如茶。

市场难觅 正宗秋茶日照绿

想喝好茶,快来抢购吧

本报12月1日讯(记者 马媛媛 韩杰杰)记者调查潍坊茶叶市场发现,很难觅到真正的秋茶日照绿,还有不少商家以夏茶冒充秋茶销售。为了让市民喝到正宗好茶,日照茶农特地留出70斤秋茶回馈潍坊市民。近段时间,不少市民来本报社抢购好茶。目前,还有少量秋茶日照绿在售,市民可拨打18663676778预定。

1日,记者走访潍坊茶叶市场发现,如果想买正宗的秋茶日照绿,恐怕很难了。在新华路附近的一家绿茶销售店,当被问及有没有秋茶日照绿时,销售人员称,今年日照绿茶减产,售价高,店里并没有进货。而在另外一家销售店,销售人员直接拿“夏茶”冒充秋茶,被记者识破后,该销售人员称,目前店里销售的“秋茶”都是在8月底9月初采摘的,品质接近秋茶。由于正宗的秋茶日照绿产量低,店里并没有进到货。

记者发现,像这样的茶叶销售商不在少数,那么,今年秋茶日照

绿的生长状况究竟怎样?难道真如商家所说,秋茶数量减产严重吗?日照高级制茶工、国家级茶艺师战仁海介绍,商家所说的情况确实存在,今年日照干旱少雨,有的茶树叶子都干死了,日照绿茶的茶叶减产严重,茶叶的价格一直居高不下,所以,商家想购买到正宗的秋茶,确实不容易。他同时提醒市民,很多商家以夏末的绿茶冒充秋茶,市民要谨防上当。

为了让潍坊市民喝到正宗的秋茶日照绿,目前,一芽一叶的西湖晚秋和南湖晚秋已经到达本报编辑部,市民可以到福寿街与北海路交叉口金诺大厦10楼抢购。据日照茶农介绍,目前本报在售的两种售价均为258元一斤的秋茶,在市场上能炒作到6000元到8000元一斤。

另外,对于春茶还是秋茶的比较,战仁海介绍说,一般懂茶的人比较认可春茶和秋茶,但从健康角度来说,他更推荐秋茶。春茶虽然不含农药,可有些茶农为了让春茶尽早上市,会打少量的生长素。所



以,喜欢日照绿茶的市民,赶紧抓住今年最后一次机会,来本报编辑部抢购纯正的秋茶日照绿吧!

茶叶“一家人”

1、红茶 红茶是在绿茶的基础上经发酵创制而成的。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调,故名红茶。红茶可以帮助胃肠消化、促进食欲,可利尿、消除水肿,并强壮心脏功能。预防疾病方面:红茶的抗菌力强,用红茶漱口可防滤过性病毒引起的感冒,并预防蛀牙与食物中毒,降低血糖值与高血压。

2、黄茶 黄茶是一种与绿茶的加工工艺略有不同的茶,多了一道焖堆渥黄工序。黄茶浸泡后是黄汤黄叶。黄茶是我国特产,其按鲜叶老嫩又分为黄小茶和黄大茶。黄茶是沤茶,在沤的过程中,会产生大量的消化酶,对脾胃最有帮助,消化不良,食欲不振,懒动肥胖,都可饮而化之。黄茶中富含茶多酚、氨基酸、可溶糖、维生素等丰富营养物质,对防治食道癌有明显功效。此外,黄茶鲜叶中天然物质保留有85%以上,而这些物质对防癌、抗癌、杀菌、消炎均有特殊效果。

3、绿茶 绿茶以适宜茶树新梢为原料,经杀青、揉捻、干燥等典型工艺过程制成的茶叶。其干茶色泽和冲泡后的茶汤,叶底以绿色为主调。按干燥和杀青方法的不同,一般分为炒青、烘青、晒青和蒸青绿茶等四种绿茶。绿茶是未经发酵制成的茶,因此较多的保留了鲜叶的天然物质,含有的茶多酚,儿茶素,叶绿素,咖啡碱,氨基酸,维生素等营养成分也较多。绿茶中的这些天然营养成份,对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等具有特殊效果,是其他茶类所不及的。

4、白茶 白茶是一种轻微发

酵茶,选用白毫特多的芽叶,以不经揉炒的特异精细的方法加工而成。白茶的鲜叶要求“三白”,即嫩芽及两片嫩叶均有白毫显露。成茶满披茸毛,色白如银,故名白茶。白茶功效具有三抗(抗辐射,抗氧化、抗肿瘤)三降(降血压、降血脂、降血糖)之保健功效,还有养心、养肝、养目、养神、养气、养颜的养身功效。

5、青茶 清茶即乌龙茶,半发酵茶,是中国几大茶类中,独具鲜明特色的茶叶品类。与绿茶是由同一种茶树所生产出来的,最大的差别在于有没有经过发酵这个过程。乌龙茶作为我国特种名茶,经现代国内外科学研究证实,乌龙茶除了与一般茶叶具有提神益思,消除疲劳,生津利尿,解热防暑,杀菌消炎,祛寒解酒,解毒防病,消食去腻,减肥健美等保健功能外,还突出表现在防癌症、降血脂、抗衰老等特殊功效。除此之外,乌龙茶还具有养颜、排毒、利便、抗化活性,消除细胞中的活性氧分子等功效。

6、黑茶 黑茶采用的原料较粗老,是压制紧压茶的主要原料。黑茶在原料选用,加工工艺(发酵发花)等方面有别于其他茶,从而导致黑茶的生化组成和比例,由此而产生药理功能。经过渥堆过程微生物的参与所形成的黑茶,因其内含成分与红、绿茶有极大差异,其功能也不同。在降血脂、降血压、降糖、减肥、预防心血管疾病,抗癌等方面具有显著功效。黑茶特殊保健功效与其含有较丰富的茶多糖有关。