

喝茶真的可以减肥排毒吗？



面对珍馐佳肴，人们难免出现饮食不节。由此，肠胃不适，赘肉也多了不少，该怎么办？很多人推荐喝茶，据说可以帮助清肠排毒、解油腻、减肥……喝茶真的能够帮助减肥排毒吗？

提起喝茶的功效，首先要从茶叶的有效成分说起。茶叶含有丰富的黄酮类抗氧化物质，如茶多酚、儿茶素等，也含有较多的咖啡因。其中，咖啡因能使人兴奋，这让许多人误认为有助减肥。其实，当人体的基础代谢能量消耗增加，能量消耗是会比

一些，但咖啡因对基础代谢的影响很小。所以，茶里的咖啡因并不能帮助减肥。

还有人认为，茶叶中的抗氧化物质，如茶多酚、儿茶素、EGCG 等能帮助减肥。的确，有科学家发现，茶叶中的抗氧化物质能帮助降低高脂老鼠腹部组织重量；也有研究发现，这些抗氧化物质可以通过影响脂肪细胞和前脂肪细胞的生理功能，起到抑制肥胖的作用。但是，动物试验使用的茶叶提取物——茶多酚纯度很高，剂量很大，普通人每天很难摄入如此高剂量的茶叶。

具体到人群研究，2002 年，法国一项有关中等肥胖个体的初步研究中，受试者服用特制的绿茶提取物 12 周后，平均体重下降 4.6%，腰围下降 4.5%。在该试验中，每日绿茶提取物剂量可为人体提供 270 毫克 EGCG 和 150 毫克咖啡因，相当于每天 6 杯至 7 杯绿茶。但后续研究发现，即使每天喝 10 杯绿茶，实验对象的体重指数也没有变化。并且，一般人每天根

本不会喝很多绿茶。因此，2009 年一项研究对以前的试验荟萃分析后发现，茶叶中的抗氧化物质儿茶素、EGCG 和咖啡因混合物并不能帮助减肥。

另外一种认为喝茶可以清肠减肥的理由是，“喝茶可以帮助分解脂肪”。事实上，人体内的脂肪不会因为喝茶而减少，喝茶加速分解脂肪并没有临床依据，没有任何一种食物能够替你燃烧脂肪。

2013 年，英国研究人员对 31 名成年男性进行了研究。这些人被分成三组进行观察实验，其中第一组服用绿茶提取物，第二组服用安慰剂，第三组人员前 6 天服用安慰剂，最后一天服用绿茶提取物，然后测定其血液中脂肪氧化的数据。结果发现，他们的脂肪氧化并没有发现变化。2012 年的荟萃分析发现，喝茶对于成年人的体重并没有显著影响，也没有减肥的效果。实际上，能够帮助人体分解脂肪最有效的方法只有一种——运动。如果真的想减掉油脂，还是应调节饮食

清淡，同时多运动。

此外，还有人认为，喝茶可以帮助身体排毒。这是真的吗？

首先，“排毒”本身就是一个营销概念。实际上，人体的皮肤、呼吸系统、消化系统构建了身体的防线，把许多有毒有害物质挡住，防止它们进入体内。而免疫系统则能识别侵入体内的外来物质，并把它们消除。肝脏和肾脏则是过滤系统，把进入血液和人体代谢产生的废物滤掉。

其次，事实上所有的排毒饮食都是无用的，甚至还可能有害。有文章分析排毒饮食后，得出结论：如果目标是为身体排毒，那么不要浪费时间和金钱。实际上，近年来，大量所谓的排毒饮食，都是没有健康益处的。而且，对于特定症候人群，排毒饮食反而可能对其产生伤害。

由此可知，喝什么茶都不能减肥排毒。对于希望调节身体状态的人来说，还是应调整均衡饮食，并适当运动。

/ 本报综合

这些家居清洁的小诀窍你知道几个

1、白萝卜擦料理台

切开的白萝卜搭配清洁剂擦洗厨房台面，将会产生意想不到的清洁效果。

2、牛奶擦木制家具

可用浸了牛奶的抹布擦柜子、桌子等木制家具，最后再用清水擦一遍，牛奶去污效果非常好。

3、蛋清擦拭真皮沙发

可用一块干净的绒布蘸些蛋清擦拭，既可去除污迹，又能使皮面光亮如初。

4、酒精清洗毛绒沙发

毛绒布料的沙发可用毛刷蘸少许稀释的酒精扫刷一遍，再用电吹风吹干，如有果汁污渍，用 1 茶匙苏打粉与清水调匀，再用

布蘸上擦抹，污渍便会减退。

5、牙膏擦拭冰箱外壳的污垢

牙膏中含有研磨剂，去污力非常强，可用软布蘸少许牙膏慢慢擦拭，冰箱即会恢复光洁。

6、用盐去地毯上的汤汁

地毯上的汤汁千万不能用湿布去擦。应先后用洁净的干布或手巾吸干水分，然后在污渍处撒些食盐，待盐面渗入吸收后，用吸尘器将盐吸走，再用刷子整平地毯即可。

7、苹果核去油污

厨房的水池常有一层油污，碰巧刚吃完苹果就可利用果核将油垢擦洗掉，这是因为果核中含有果胶，而果胶具有去除油垢



的作用。

8、冰块去除口香糖

粘在地毯上的口香糖不易取下来，可把冰块装在塑料袋中，覆盖在口香糖上，约

30 分钟后，手压上去感觉硬了，取下冰块，用刷子一刷就可刷下。

9、原木家具光洁法

原木家具可用水质蜡水直接喷在家具表面，再用柔软干布抹干，家具便会光洁明亮。如果发现表面有刮痕，可先涂上鱼肝油，待一天后用湿布擦拭。此外，用浓的盐水擦拭，可防止木质朽坏，延长家具的寿命。

10、巧用保鲜膜除油污

在厨房临近灶上的墙面张贴保鲜膜。由于保鲜膜容易附着的特点，加上呈透明状，肉眼不易察觉，数星期后待保鲜膜沾满油污，只需轻轻将保鲜膜撕下，重新再铺上一层即可，丝毫不费力。

/ 本报综合

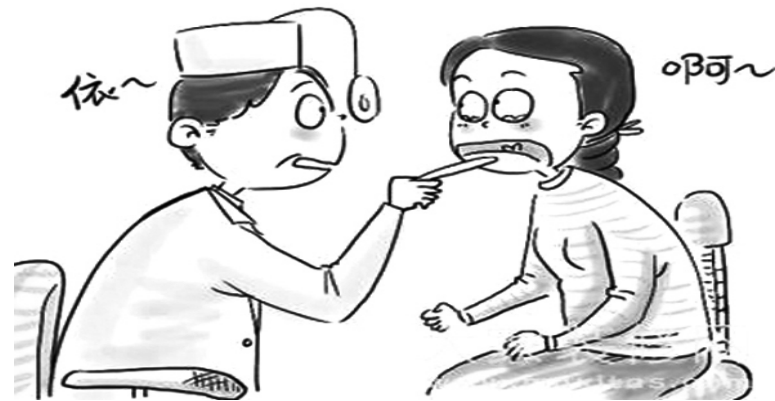
鱼刺卡喉怎么办？教你生活必知急救常识！

细沙入眼 如果有沙子进入眼内，不要用手揉，可多眨几次眼，让泪水冲掉沙子。也可请人翻开上眼睑，用棉球或干净的软布、手帕轻轻擦去沙子。

鱼刺卡喉 如果发生鱼刺、鸡骨卡喉，不要硬咽，也不要用手挖。如鱼刺刚刚刺人，有部分在外，可请人用镊子稳而快地拔出，如卡的位置过深，应立即到医院进行处理。

发生骨折 如果万一发生了骨折，不要自行摆弄、随意接骨。如为锁骨骨折，先用绷带兜臂，不要活动；如为盆腔处、胸腰部骨折，应将病人轻轻托起，放在硬板担架上，转送途中尽量减少震动；如为四肢长骨骨折，可就地取材，如用胶鞋、布鞋或粗一点的树枝或其它可用来固定的东西做临时固定，再送医院治疗。

痉挛抽搐 如发生痉挛性抽搐时，应将头侧向一方，清除口鼻分泌物，用筷子或木片包一软布，塞入上下牙齿之间，以免咬破舌头。如果是高烧引起的痉挛性抽搐，还应用冷毛巾湿敷头部，然后急送医院。



突然昏迷 万一发生昏迷，不要慌张，应清除昏迷者鼻咽部分泌物或异物，保持呼吸道畅通，并取侧卧位，防痰液吸入肺部引起肺炎，将头放平，送医院救治。

煤气中毒 万一发生了煤气中毒，请立即将中毒者搬离现场，至通风处，解开衣扣，并送医院抢救。

突发心脏病 如果有人突然心脏病发

作，在救护车来到之前，应使患者处于坐着或半躺的姿势，并解开紧身衣服，不要移动病人或给他吃刺激性饮料。

流血不止 如在交通或其它事故中出现流血不止时，可以用手或纸巾、衬衣，纱布直接压于出血处，卡住动脉血管，以止血流，如伤口有异物，像玻璃等，可用手压住出血附近的地方。

/ 本报综合

秋季贪食海鲜 当心痛风！

秋季，正是海鲜肥美的时节。长沙市疾控中心提醒市民注意食用海鲜的方式方法，避免因食用海鲜不当引发腹泻、痛风。

长沙市疾控中心专家介绍，海产品中携带很多细菌，如果加工不彻底，很容易造成细菌感染，引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐。鲜活海鲜的蛋白质含量高，但死亡后蛋白质易分解变性，若不能及时冷藏保鲜，细菌大量繁殖，不但营养价值降低，食用后还可导致腹泻。海产鱼类中的青皮红肉的鱼类（如金枪鱼、竹夹鱼）含有较多的组氨酸，当鱼体不新鲜或腐败时，产生自溶作用，可导致食物中毒。

专家提醒，海鲜中含高蛋白，大量摄入蛋白质会使人体处于一种微酸的环境，促进尿酸结晶的形成。另海鲜中含有丰富的嘌呤，在人体的新陈代谢过程中，嘌呤分解后又生成尿酸，如果大量食用海鲜，短时间内体内产生大量的嘌呤，会导致尿酸在体内蓄积，蓄积到一定浓度，尿酸会结晶析出，而这些结晶发生在关节处就会导致痛风。对于痛风患者，吃这些食物可能引发病症，不建议食用。健康人群食用海鲜也需节制。

专家提醒，食用海鲜要注意食用方法：一是确保海鲜类食物的新鲜和卫生，忌食已死亡、不新鲜的或烹饪后隔夜的海鲜；二是彻底煮熟后再食用，高温可将水产品当中的细菌及寄生虫杀死。

/ 本报综合