

黑茶的功效与作用与作用

黑茶有很多种，黑茶的功效与作用与作用也各有不同。湖南黑茶著名的是安化黑茶，云南黑茶著名的是普洱，四川黑茶著名的是边茶。但是，近些年，随着安化黑茶的兴起，一说黑茶，通常情况下指的就是湖南安化黑茶。

黑茶的功效与作用与作用主要表现在以下四个方面：

①清脂肪，减肥胖：安化黑茶中的多酚类及其氧化产物能溶解脂肪，促进脂类物质排出；还可活化蛋白质激酶，加速脂肪分解，降低体内脂肪的含量。因此安化黑茶被韩国人称为“瘦身茶”；日本人称为“美容茶”；台湾人称为“消食茶”。

②清肠胃，助消化：安化黑茶富含膳食纤维，具有调理肠胃的功能，清肠胃；且有益生菌参与，能改善肠道微生物环境，助消化。我国民间有利用老黑茶治疗腹胀、痢疾、消化不良的传统。

③清血管，降三高：安化黑茶中富含茶黄素，能软化血管，有效清除血管壁内的粥样物质，被称为“心血管的清道夫”；茶氨酸有效抑制血压升高，类黄酮物质能使血管壁松弛，增加血管的有效直径，降低血压；茶多糖具有类似胰岛素的作用，降低血糖含量；多酚类及其氧化产物能溶解脂肪，促进血管内脂类物质排出，降低血液中胆固醇的含量。

④清毒素，护肝肾：安化黑茶中独特的益生菌的功能因子和多酚类氧化物、儿茶素等多种化合物成分，参与人体内新陈代谢，对人体内脏具有特殊的净化功能，吸附体内的有毒物质（酒精、重金属、体内垃圾）排出体外，能深层排毒；又对病菌有抑制作用，保护肝肾。

为什么说黑茶有降“三高”的功效与作用？

我国著名茶叶专家，湖南农业大学博士生导师、湖南怡清源茶业科研中心专家组教授刘仲华研究发现黑茶对人体健康有利，其主要作用表现为控制血压、血糖、血脂和体重。刘教授还通过模型评价发现，千两茶和茯砖茶对除压、降脂、降血糖有明显效果，对控制人体脂肪和体重非常有帮助，这早已被人们实践所证明；此外，千两茶的提取物对胃癌细胞、肝癌细胞的扩散有抑制作用。刘仲华说：湖南安化黑茶：人类健康的新希望。

为什么黑茶有降血压、降血糖的功效与作用？

安化黑茶中的茶氨酸能起到抑制血压升高的作用；生物碱和类黄酮物质能使血管壁松弛，增加血管的有效直径，通过舒张血管使血压下降；茶黄素能软化血管，有效清除血管壁内的粥样物质，被称为心血管的“清道夫”。

安化黑茶中特有的茶多糖具有类似胰岛素的作用，能降低人体内的血糖含量，研究证明：给小白鼠注射茶多糖 7 小时后，其血糖含量下降 70%。

为什么化黑茶有降血脂的功效与作用？

黑茶中的茶多酚及其氧化产物能溶解脂肪，促进脂类物质排出，因而能降低血液中胆固醇，从而减少动脉血管壁上脂肪的沉积，降低动脉化的发病率；还可以活化蛋白质激酶，加速脂肪分解，降低机体内的脂肪含量。

科学家们通过人体试验发现，与饮用普通水的人相比，饮用茶水的人每天热量消耗平均要高出 67 焦耳，脂肪氧化率要高出 12%，这证明了黑茶具有降脂减肥的功效与作用。

中国人民解放军总医院于 1990 年 5 月至 1991 年 5 月对某干休所 155 名老干部中的 55 名高血脂患者，经连续服用安化黑茶 180 天（每日 3 克）的情况进行观察，其中 50 例饮用黑茶的，血脂含量和血中过氧化物活性明显下降。

怡清源茶业的董事长简伯华曾发表论文，《安化黑茶，如何从健康富矿变为财富金矿》，认为安化黑茶是一座采之不尽，用之不竭的“健康富矿”。千百年来，边疆牧民受益于安化黑茶，为何内地人对安化黑茶视而不见呢？他认为，是因为黑茶的第一大功效是刮油。与边疆牧民天天吃牛羊肉不一样，内地人吃不饱饭，肚子缺的就是油水，去喝黑茶刮油是万万不行的。所有内地的人们对边疆牧民视为生命之饮的安化黑茶不屑一顾。

随着物质生活水平的提高，特别是现代都市人，营养过剩，生活方式、饮食结构不合理，得富贵病和处于亚健康状况人越来越多，而边疆牧民健康如前，“三高”发病率在全国却最低，这时，才引起了人们对神秘之茶的极大关注和重视。

黑茶的功效与作用与作用在日常的生活中有哪些应用呢？

①治肠炎是黑茶的一大功效，特别是陈年黑茶对治疗慢性肠炎具有较好的效果。

②黑茶具有明显的“清热解毒”作用，特别是酒后饮黑茶，解酒效果十分明显。

③黑茶消食去腻，有“消宿食”、“消积食”、“消腥肉之食，解青稞之热”等功效。

④黑茶通便，有“利肠通便”、“利二便，通大小肠”等作用。