

夏天应该喝红茶还是绿茶 夏天喝绿茶会不会上火

茶是我国的传统饮品，光茶的种类细分下来就有三百多种，而且平常饮用茶水也有一定的保健作用。绿茶和红茶是常见的两大类茶叶，不少人认为红茶夏天喝会上火，喝绿茶才是最好，但其实夏天喝红茶也是可以的。

夏天应该喝红茶还是绿茶

适当的喝茶对身体很有好处，夏天要注意防暑，饮食上尽量清淡一点，绿茶有清热解暑的功效，还能提神醒脑，适合夏天饮用。红茶性温，具有暖胃养胃功效，适合秋冬季节饮用。但这并不是说夏天不能喝红茶，喜好红茶口感和脾胃虚寒的人，可以喝红茶。茶的温度是温的，这比那些冷饮要好得多。冷饮吃多了，能刺激胃影响胃的健康。

夏天喝绿茶会不会上火

喝绿茶不会使人上火，绿茶属于凉性的茶品，绿茶也是常见的一种茶的种类之一，绿茶的品种也是非常多的，一般来说适当的喝一些绿茶，具有很好的降火的作用。绿茶本身就有清热减内热的作用。

绿茶喝浓茶好还是淡茶好

绿茶，确实是一种比较健康的饮料，相比甜饮料和其他饮料更如此，饮用建议倾向于淡茶，颜色清淡，口味可。避免摄入过多的茶碱，植酸等物质由于摄入过浓的茶叶，反而会刺激我们的胃肠粘膜。绿茶饮用温度也需适当注意，不可过低和过高，冲泡水温不用达到100度，冲开即可。

相关新闻

红茶四季都可以喝，只是看那个季节更适合去品饮。红茶性温，但不是燥热，适当地饮用并不会造成上火，而且体质虚寒喝了红茶可以帮助祛除体内湿气、暖胃。

夏天因为天气炎热，吃冷饮、开空调很容易让体内湿寒之气加重，这时喝一些温热的茶，可以帮助排解体内寒凉之气；在吃了火锅、烧烤等一些刺激胃的食物之后，也可以喝一些红茶，可暖胃缓解不适，帮助调节消化吸收，减轻肠胃负担。适当的

饮用红茶也能够提神醒脑、消除疲劳。