

黑茶能养胃吗？

可以黑茶中的咖啡碱、维生素、氨基酸、磷脂等有助于人体消化，调节脂肪代谢，咖啡碱的刺激作用更能提高胃液的分泌量，从而增进食欲，帮助消化。日本学者通过科学检验已证明，黑茶具有很强的解油腻、消食等功能。

黑茶的功效真有那么好吗？

黑茶的功效与作用黑茶的产地多、品种多以及泡发多，但是它的功效与作用也多。那么现在我们就来看一下黑茶的功效与作用：1、软化人体血管，预防心血管疾病。黑茶中含量丰富的茶多糖具有降低血脂和血液中过氧化物活性的作用。2、降脂、减肥。黑茶的减肥功效是特别著名的，黑茶中的茶多酚及其氧化产物能溶解脂肪，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。3、帮助消化、化解油腻、理顺肠胃。有科学家通过检验成功地证明，黑茶具有很强的解油腻、消食等功能，这也是肉食民族特别喜欢这种茶的原因。4、降血压，降血糖。茶叶中特有的氨基酸茶氨酸能通过活化多巴胺能神经元，起到抑制血压升高的作用。而黑茶中茶多糖复合物是降血糖的主要成分。5、抗衰老，调节脑神经作用。黑茶中的儿茶素和复杂类黄酮物质，能保护人体健康长寿。