

延缓衰老、调节代谢、增强免疫——

聊聊茶叶里的健康之道

茶，源自中国，盛行世界。一片小小的茶叶，蕴含着哪些健康之道？喝茶对人体有哪些健康益处？近日首届茶健康与文化论坛在北京召开，专家们共话健康饮茶那些事儿。

寻根究底：喝茶为何有益健康？

饮茶有益健康已成为共识，但茶叶中有哪些健康成分、具体起怎样的作用，很多人可能并不清楚。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、中国营养学会副理事长马冠生介绍，国内外研究表明，除蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素外，茶叶还富含茶多酚、咖啡碱、茶多糖、茶色素、茶氨酸等植物化学物质，它们对维护人体健康有重要作用。

“茶多酚是茶叶中最重要的活性成分，是多酚类物质的总称，包括儿茶素类、黄酮类、花青素和酚酸等多类化合物。”马冠生介绍，其中，儿茶素类化合物占茶多酚总量的60%以上。研究发现，它具有抑制细菌繁殖生长、消炎、调节肠道菌群等功能。“茶多酚中含有多个酚羟基，具有较强的抗氧化性和清除自由基的能力，可以说是一种天然的抗氧化剂。”马冠生说，同时，茶多酚还有降血压、降血脂等作用。

“茶多糖是水溶性多糖，包括木糖、岩藻糖、葡萄糖、半乳糖等。”马冠生说，茶叶中茶多糖的含量不高，但它是重要的活性成分，具有降血脂、降血糖、抗盐的功效。

不同的茶颜色为何不一样？马冠生解释，这是茶色素在起作用。“茶色素活性很强，结构稳定性差，所以随着泡茶时间的变化，茶叶颜色会发生变化。”他说，茶色素具有很强的增强免疫力、降血脂、抗动脉硬化作用。

茶叶中还含有多种矿物质，以锌、氟、硒较多。锌是人体必需的微量元素之一，在人体生长发育过程中起着重要作用；氟对牙齿具有保护作用。尤其值得一提的是硒，它是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分，可以清除体内脂质过氧化物，保护心血管和心肌健康，增强免疫功能。

以茶为媒：找到适合自己的养生方式

“近年来，国内外研究愈发深入证实了儿茶素、茶黄素、茶氨酸、茶多糖等茶叶主要功能成分对人体健康的益处。比如延缓衰老、调节代谢（糖、脂质、蛋白质代谢）、减肥、调节肠道菌群、调节免疫、抗抑郁、抗炎症、抗病毒抑菌、强壮骨骼等。”中国工程院院士、湖南农业大学教授刘仲华指出，概括来说，喝茶最有价值的三个核心健康属性是延缓衰老、调节代谢、增强免疫，长期饮茶有助于身体素质的提升。

“未来会有越来越多的新型茶叶功能成分被分离鉴定出来，现有茶叶活性成分也将有更多新功能被发掘。”刘仲华表示，研究人员将更清晰地揭示茶叶功能成分之间的多通路、多靶点协同或拮抗作用机制。

刘仲华提醒，尽管茶有很好的健康属性，但不能把它当作药品看，更不能期待它包治百病。“喝茶是一种健康生活方式，最主要的是感受茶的色香味带来的愉悦心情，同时有效改善人体的健康状况。”

“茶为国饮，通过饮茶品茗，培育健康生活方式。”中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋说，中国茶种类十分丰富，绿茶、红茶、黑茶、白茶、黄茶、乌龙茶六大类各具特色，风味、香气、保健功能各不相同，备受不同年龄段人群的喜爱。越来越多饮茶人不再只是把保健养生挂在嘴边，而是以茶为媒，实实在在地把“养生”二字融入到了日常生活。

中国中医科学院首席研究员刘保延指出，中医将人的体质分为9种，不同体质的人要注意饮品属性和体质之间的关系。如果是寒凉体质，就要少喝茶；如果是温热体质，就比较适合喝茶。中医养生讲究“个体化”原则，即不要盲目模仿别人，要通过实践来验证什么食物、饮品更适合自己。“什么叫养生？就是找到对自己健康有益的方法，把这种方法常年坚持下去，变成自我行动，就可能受益。”刘保延说。

饮茶有道：选择更科学的饮茶方式

陈宗懋长期生活在杭州，谈及饮茶习惯，他说：“我平时喝绿茶更多一些。年轻时，我每天要泡四五杯茶，现在每天也要3杯。每杯茶大概用3克茶叶，添

3次水或感觉味道淡了就倒掉。不过，胃肠不好的人要少喝绿茶，可以多喝一些对肠胃较好的红茶。”

刘仲华建议，饮茶时六大茶类交替喝。六大茶类色香味上各有风格，健康属性虽大体相同，但功能成分存在差异，交替着喝可以感受六大茶类的风味特性魅力，并将茶的健康价值全覆盖。

“绿茶属于不发酵茶，白茶、黄茶属于轻微发酵茶，乌龙茶属于半发酵茶，红茶属于全发酵茶，黑茶属于后发酵茶。”刘仲华介绍，如果按照氧化、发酵程度由轻到重排序，依次为绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶，这一排序基本符合中医由凉到温的顺序。

“喝茶时可以遵循由轻氧化喝到重发酵的规律。”刘仲华说，比如一天之中，早上喝茶使人兴奋度高的绿茶，让人更有精神，晚上若吃得油腻，喝杯黑茶可辅助代谢；一年之中，夏天喝刺激性较大、相对凉性的绿茶或白茶去暑，冬天喝刺激性较小、相对温性的红茶或黑茶暖胃；一生之中，也要随着年龄增大由轻氧化喝到重发酵：年轻时睡眠质量较好，喝杯咖啡因含量较高的绿茶，不会影响睡眠；晚年则往往“坐着打瞌睡，躺下睡不着”，如换成微生物发酵、咖啡因含量较低的黑茶，睡眠不会受到太大影响。“当然，这些建议不是绝对的，还要考虑个人饮茶偏好和身体差异。”刘仲华说。

(王美华)



酸菜是东北人餐桌上少不了的一道美食。辽宁省鞍山市千山山区汤岗子村组织村民种植精品蔬菜、建设统一规模大窖，建起村办酸菜厂。村办酸菜厂生产的酸菜产品畅销海内外，年产值达2000多万元，同时为全村120余名村民提供了就业岗位。

新华社记者 杨青 摄

“抗幽牙膏”凭啥这么“忽悠”

新华社记者 赵文君 戴小河

借助大量广告宣传,用凝胶或抑菌膏充当牙膏的所谓“抗幽牙膏”在各大电商平台和市面上热销。因广告欺诈问题被曝光的商品不在少数。“抗幽牙膏”骗局已多次被揭露,相关产品却一直未下架,着实令人困惑。

“用此牙膏,改善口疮、防治胃痛”“采用国家级抗HP(幽门螺旋杆菌)专利技术”,不良商家利用部分消费者急于见效、轻信宣传的心理,打着治病、保健、美容、抗衰老等幌子,叠加“高科技”“专利”等听起来十分高大上的概念推销产品,不仅坑害消费者,更扰乱市场秩序,破坏行业公信力。

根据《化妆品监督管理条例》,牙膏参照普通化妆品管理。有人说要区分“械字号”“消字号”还是“妆字号”,但对

于一般消费者来说,甄别专业术语并不容易。相比商家变着花样用尽各种套路、产品不断生出新的“变种”,消费者的“抵抗力”十分不足。大多数消费者对化妆品、药品的概念没有清晰认知,经不住商家宣称的功效迷惑,降低了对产品质量的防范意识,这是不法商家有机可乘的重要因素之一。

制造消费骗局的企业不可能不知道虚假宣传的风险,之所以总有企业敢于铤而走险,无非是因为违法成本低。相关问题应当引起足够的重视。尤其针对产品网购的趋势和特点,应进一步加强网购平台监管,明确相关经营主体责任,让各种改头换面的违法违规产品无处藏身。消费者也应科学理性消费,防范虚假宣传。

蘑菇这样吃 营养又美味

蘑菇是一种高蛋白低脂肪食品,富含人体所必需的氨基酸、维生素等。同时,其在降血压、护肝脏、防癌、提升身体免疫等方面都有一定作用。今天,为大家介绍几种常见菌类的保健作用和烹饪方法。

香菇:性平、味甘,可益气补虚、健脾胃。研究发现,香菇含有丰富的钾、钙等矿物质,可抑制肝内胆固醇增加,促进血液循环,有降低血压、滋养皮肤、抗癌等作用。香菇适合搭配高钙食物,其中的维生素D能促进钙吸收,让补钙效果翻倍。

平菇:性微温、味甘,可补脾胃、除湿邪。研究发现,平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体,能提高机体免疫力。平菇可降低胆固醇含量,对缓解妇女更年期症状有一定辅助作用。

草菇:又名兰花菇、贡菇等,可补脾益气、清暑热。草菇的维生素C含量居菇类第一,解毒作用强,可与人体内的铅、砷、汞等有害物质结合,使之排出体外。草菇还能减慢胃肠对碳水化合物的吸收,是糖尿病患者的益友。

金针菇:又名金钱菇、黄耳蕈等。金针菇能增强记忆力,

在日本被誉为“益智菇”。长期食用还可预防溃疡病,降低胆固醇,预防高血压等。

松菇:又名松茸、松伞菇等,可强身益肠胃、化痰、驱虫等。常食松菇能增强机体免疫力,防止早衰。

猴头菇:性平、味甘,可助消化、利五脏。猴头菇可防治神经衰弱、消化不良等症,比较适合高血压、心血管疾病患者食用。

养生食谱

菌菇排骨煲
主料:金针菇100克、杏鲍菇100克、包菜100克、胡萝卜1根、排骨500克。
调料:葱姜、料酒、胡椒粉、花椒粉、盐、豉油、鲜贝露各适量。

做法:排骨洗净,开水焯一遍,撇去浮沫,加葱姜、料酒、胡椒粉和花椒粉,入高压锅定时20分;杏鲍菇、胡萝卜切片,包菜手撕片状备用;将高压锅煮好的排骨连汤倒入砂锅内,加入金针菇、杏鲍菇和胡萝卜,大火烧开后改小火炖5分钟;加入包菜片、盐、豉油、鲜贝露,开锅后即可食用。

据《中国中医药报》

湖南:免费产前筛查助力健康生育

随着三孩政策的实施,高龄产妇增多,如何保障产妇健康生育成为社会关注的问题。记者从湖南省卫健委获悉,2021年以来,湖南省将孕产妇免费产前筛查列为重点民生实事项目。截至2021年12月20日,共为40.6万名孕妇提供免费产前筛查。

近年来,为了助力优生优育,湖南省出台了“八免两助”政策,即免费婚前医学检查、孕前优生健康检查、增补叶酸、产前筛查、高危人群出生缺陷干预检测、地中海贫血筛查、新生儿疾病筛查、新生儿多种遗传性代谢性疾病检测,以及儿童遗传代谢疾病、先天性结构畸形救助。

2021年初,湖南省印发了2021年湖南省孕产妇免费产前筛查项目清单,为孕产妇

群体办实事、解难事。在长沙,孕产妇只需在“长沙市健康民生项目”微信公众号上领取免费券,审核通过后直接在医疗机构进行免费检测,10个工作日后即可在手机上查到结果。

中南大学湘雅医院产科主任张卫社告诉记者,产前筛查是指抽取孕产妇外周血,应用血清学方法对胎儿进行筛查,是避免缺陷儿出生、提高出生人口素质的重要途径。

(新华社电)



2025年我国每千人口有望拥有4.5个婴幼儿托位数

国家卫生健康委妇幼健康司司长宋莉日前在新加坡发布会上表示,到2025年,努力实现每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数达到4.5个,不断满足人民群众日益增长的托育服务新需求。

当天,新加坡举行新闻发布会,介绍《“十四五”公共服务规划》。

宋莉介绍,保障儿童幼有所育、病有所医是民生关切。经过多措并举、不懈努力,我国儿童健康狀況不断改善,6岁以下儿童生长迟缓率下降至7%以下,低体重率降至5%以下,婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率分别下降至5.4‰和7.5‰,儿童健康核心指标优于全球中高收入国家平均水平。

下一步,我国将继续强化政府主体责任,补齐儿童健康基本公共卫生服务短板,同时支持公益性社会机构或市场主体,扩大普惠性非基本公共服务供给。

(新华社电)



近日,重庆永川图书馆新馆正式开馆。该馆占地面积约7000平方米,设有信息查询、图书阅览、少儿阅览、报刊阅览、老年阅览、视障阅览、数字文献阅览等功能窗口20余个,可同时接待读者1000余人。

近年来,重庆市永川区科学布局城乡阅读空间,积极打造“15分钟阅读文化圈”,努力让城区充满“书香气”。

新华社记者 王全超 摄

网红椰子鸡“飞向”全国,地方美食何以“出圈”?

新华社记者 罗江 吴茂辉

椰汁、椰肉熬制汤底,文昌鸡切块入锅,椰煮片刻香气四溢……源自海南的椰子鸡汤清甜、肉质鲜嫩,俘获南北食客味蕾。如今,各地消费者不用下馆子也能尝鲜,新亮相的椰子鸡火锅套餐“飞向”千家万户。

临近春节,海南(潭牛)文昌鸡股份有限公司出货量达到平日的三倍。凌晨3点,该公司屠宰加工厂灯火通明。经过流水线屠宰、切块、包装,冷鲜鸡、椰子鸡火锅套餐将运往省内外餐厅和商超。

在“无鸡不成席”的海南,一道白切文昌鸡是当地四大名菜之首。由于饮食喜好差异、保鲜难度高,颇具名气的文昌鸡以前总是“飞不远”。近年来,文昌鸡和椰子组团亮相,椰子鸡餐厅开到全国各地。广阔商机下,采购商将活鸡、椰子拼车运销出岛。

然而,长途跋涉、层层分销的活鸡损耗率较高,价格频繁波动又摊薄了利润。企业纷纷建设屠宰加工厂,畅通冷链

物流网络,销往各地的椰子鸡原材料变成精细分割的冷鲜鸡,销售半径扩张、利润稳定增长。

椰子鸡“出圈”带动肉鸡需求快速攀升,养殖户实现“借鸡生财”。海南推广“公司+农户”模式提升标准化饲养水平,潭牛文昌鸡、传味文昌鸡等龙头企业向农户提供种苗、疫苗、饲料、技术,农户按照生产规程饲养后公司统一回购。

从2019年开始与龙头企业合作养鸡,文昌市罗克堆村村民胡秋美已是技术过硬的养鸡能手。吃过早饭,她来到鸡棚倒下饲料,正在林下散步的鸡群迅速围拢,声声鸡鸣打破村宁静。“过去自养风险高,碰到鸡群染病、价格低迷就得亏本。”胡秋美说,2021年,她和企业合作养了3万多只鸡,收入10多万元。

养殖、加工升级实现产品标准化,品种保护和创新选育则从源头保障肉鸡品质。在文昌鸡国家级保种场,每只鸡独

享“单间”,通过翅膀上的编码可查阅其“家谱”和产蛋性能、体重增速等信息。从这些“曾祖辈”的鸡算起,繁衍至第三代“父母代”种鸡用于生产商品鸡苗。

“把控好种源才能养出好鸡。”海南(潭牛)文昌鸡股份有限公司种禽事业部总监王秀萍介绍,公司2002年建立保种场,已选育20个世代文昌鸡,培育出的潭牛鸡配套系是海南首个通过国家审定的优质肉鸡配套系。选育提纯的同时,还根据椰子鸡等产品加工需求育种,提升屠宰加工性能。

贯通上下游链条,“一只鸡”造就“百亿产业”。海南省农业农村厅总畜牧师郑秋说,海南形成以潭牛、传味、龙泉等龙头企业引领的文昌鸡产业化集群,2021年全省文昌鸡产量约1.1亿只,销往全国30个省份,总产值约120亿元,约80%的出岛产品为椰子鸡相关产品。

不仅文昌鸡,椰子入菜也创造出新的增长点。从收购青

椰卖到岛外,到引进椰子水加工、灌装生产线为椰子鸡供应原料,海南绿康四季食品有限公司每月销售额突破百万元。

“以前农民在房前屋后种椰子,现在许多人开始规模化种植。”该公司负责人陈华辉说,在需求增量带动下,文昌椰子收购价大幅提高。为保障原料需求,公司正与农户合作建设种植基地。

眼下,椰子鸡迎来新风口。潭牛、传味、牧榕等文昌鸡品牌频频布局椰子鸡预制菜,借力电商推动销量增长。2021年,潭牛公司出岛销售文昌鸡300多万只,同比增长50%,销售额1.4亿元,同比翻番。

“瞄准全国消费市场稳扎稳打,今年力争实现岛内外销量各占一半。”海南(潭牛)文昌鸡股份有限公司总经理张旭丽说,公司围绕椰子鸡这道“招牌菜”稳步拓展供应链合作,并逐步到岛外布局加工中心。同时,以销带产扩大合作养殖规模,带动更多农户增收。