可口菊花茶 有这些禁忌

据古籍记载,菊花味甘苦,性微寒,有散风清热、清肝明目和解毒消炎等作用。菊花茶起源于唐朝,是一种以菊花为原料制成的花草茶。到清朝时,菊花茶已经广泛应用于民众生活中。

不过,饮用菊花茶有着三个禁忌,搭配不合理、冲泡时放糖都会影响其功效,而隔夜的菊花茶的效用同样也会降低。

作用

菊花茶方便日常饮用 可以清肝火、护眼睛

菊花起源于中国,有2500多年的栽培历史,品种达到3000以上,是我国种植最广泛的一种传统名花,除了做园林观赏外,以药用菊花和茶用菊花占较大比例。

菊花的药用价值很高,具有疏风、明目、解毒的功效,既清香可口,又能治病。菊花茶经过鲜花采摘、阴干、生晒蒸晒、烘培等工序制作而成。

随着生活水平的提高,人们越来越重视生活的质量,因而具有多重保健功能的茶用菊花也越来越受到人们的喜爱。

天气干燥时,人们都容易上火,方便日常饮用的菊花茶可以清肝火、护眼睛,缓解人们眼睛疼痛、发红,口干舌燥、口苦,大便干燥等症状。

注意

三种禁忌需留意 搭配要合理;隔夜不能喝

一般情况下,阳虚体质的人时常会怕冷,而脾胃虚寒的人一吃寒凉的东西就容易胃疼。无论是哪一种菊花,这两类人在饮用的时候,都适合选用秋桑葚、枸杞、干果等进行搭配。

另外,体热的人喝菊花茶尽量不加糖。但是对于身体比较虚弱的人来说,菊花茶加糖可以稍稍减弱寒气,更适合自己的体质。对于身体强健的人来说,加糖会削弱菊花茶的功效。

菊花茶含有丰富的黄酮类化合物,具有良好的抗氧化性。它可以帮助人体清除体内的自由基,降低胆固醇,但黄酮类物质非常不稳定,易氧化。

也许有细心的人已经注意到,菊花茶放久了之后,花朵的颜色就从原本的淡黄色变成了绿色,这是因为菊花中的黄酮类物质氧化后会导致其失去原有的色泽及保健功效,所以菊花茶应及时饮用,不能久置。

而且,在温度较高的夏季,如果菊花茶搁置了24小时以上还在饮用,则可能引起腹泻,尤其是加了糖或蜂蜜的茶。

提醒

老幼孕妇不宜饮用 过敏体质千万别碰

有人认为,喝菊花茶可以降低血压、胆固醇,对于老年人来说再合适不过了,而且恰逢炎热的夏季,也不怕喝坏肠胃。实际上,不管是什么季节,老年人脾胃较虚弱,消化功能不好,常饮用菊花茶有可能引起肠胃病。而对正处于生长发育高峰期的儿童来说,喝多了菊花茶不利于其生长发育。

菊花可以引起严重过敏性结膜炎,特别是曾经有过枯草热性过敏性结膜炎病史的人需要特别注意,因为这种人服用菊花也容易引起过敏反应。对菊花茶过敏的人饮用了之后,会引起皮肤刺激和皮疹,因此建议此类人群不要喝菊花茶。

去火效果极佳的菊花茶实际上是寒性饮品,对于自身免疫力低、脾胃虚弱的孕妇来说并不合适。孕妇饮用菊花茶后,胃容易受到刺激,可能引起腹泻等症状,不利于养胎。

感冒、身体虚弱、脾胃虚弱、免疫力低下的人,即使在夏天也会有手脚发冷、有腹泻和胃部不适等症状的人群也不适宜喝菊花茶,喝菊花茶会加重“体寒”的症状。

一般来说,感冒是由伤寒引起的,菊花茶的特性决定了感冒患者不宜饮用。此外,患有喉炎的人更不能喝菊花茶。

据新华网

刷牙容易犯的错误

在我们日常生活中,刷牙是每天都必需的,但大多数人都是敷衍了事,这样刷牙是不能发挥刷牙的作用的。刷牙要讲究方法和科学,走出刷牙的误区吧,给自己一副好的牙齿。

我们平时刷牙容易犯哪些错误呢?

1.硬毛牙刷。如果牙刷的毛过硬,导致在刷牙时很难清除牙齿之间间隙的牙垢,清洁效果会大幅的下降。而且硬毛的牙刷因为过硬可能会划伤牙龈。应该选择毛软的小头牙刷。

2.刷牙时间。如果时间短,清洁牙齿不到位。如果时间过长,会使牙龈受伤。科学的刷牙次数和时间应该每天3次,每次3分钟,这样就可以尽全力达到清洁口腔的作用。

3.横刷法。很多人在刷牙习惯横着刷牙,但是这会导致伤害牙釉质牙龈等。其实也没有固定的正确的刷牙方式,但是要遵循合适的顺序,从上到下、从外到里进行刷牙。一定要正确的刷牙,否则没有作用,反而还损伤牙齿。

4.刷牙力度。刷牙应该是牙刷和牙齿的竖面呈45°倾斜,上下来回轻轻刷,力度适中即可。

5.频繁用漱口水。很多人都认为漱口水既方便又比较管用,漱口之后口腔里会感觉牙齿非常的清凉和干净。但是,不建议长时间使用漱口水。有一些特殊的漱口水含有消炎物质,会造成菌群失调,最终引发口腔疾病。

6.坐月子不刷牙。女性在生产之后,体内的激素水平一般跟正常人的分泌不一样,因为怀孕的时候和生产之后会补充过多的营养、又缺乏运动,很容易导致口腔充血,牙齿清洁再做不好的话,可能会导致发生牙龈炎、牙周病等疾病。

那我们怎么正确刷牙呢?

1. 首先将牙刷的刷头放在口腔里一边的后牙地方,牙刷的刷头方向在上颌牙就朝上,下颌牙的话就朝下,与牙齿的竖面呈45°角,轻微用力,尽量把毛伸进牙龈沟里面清洁死角。

2.通常刷头刷牙会刷两三颗牙齿,然后轻微的距离来回反复一样的动作在一个地方上刷10次左右即可。牙刷转向牙冠的方向,开始轻轻擦拭牙齿的唇和舌的一面。

3.牙刷竖着放牙面上,自上而下擦拭。刷下面时,然后从下而上擦拭。

据新华网