

“泡茶一定得用沸水”“绿茶寒红茶暖”……

关于茶叶的这些误区，别被骗了



日前，工人在贵州省黔南布依族苗族自治州瓮安县一家茶叶生产企业进行茶饼包装。
新华社发

从来没有一种植物，可以像茶叶一样，在和人类的协作中，变幻出那么多形象和风味；也从来没有一种商品，能像茶叶一样，具有那么多属性和可能性。在现代多样化需求和营销手段下，社会上出现了许多真真假假的传言。

传言一：

“茶越老越值钱，存茶像买原始股”

茶的价格主要由生产环节和流通环节两方面决定。对于同一种茶、正规产品而言，品质越好确实价格会越高。

常规上讲，春茶的鲜叶成本高于夏茶，头春头采肯定高于春尾；一斤肥壮的实心芽会比叶子贵不少，而对于用成熟叶片做的茶，嫩叶的价格又高于老叶子。

而所谓讲究“老茶”的茶类，如白茶、黑茶，它们刚生产出来的时候适口性不是很好，要存放一段时间才能完成最佳风味的转化。

换句话说，存放也是“老茶”生产过程的一环。

但即便是这种讲究“老茶”的茶类，也不是所有的产品放久了都好喝，还取决于它刚生产出来的时候品质是否达标，保存过程是否得当。

相比生鲜食品，茶叶作为干燥食物，更容易保存，但也不意味着可以无限制地保存下去。

多数茶叶都有“最佳赏味期”，过了这个期限，茶叶就不好喝了，像常规的绿茶、红茶，最佳赏味期多在12个月到36个月之间。

即使是讲究“老茶”的茶类，也没必要过度强调茶叶的金融属性，把它当作金融衍生品来运作。

毕竟，作为一种食品，“被喝掉”才是它价值的体现。

传言二：

“泡茶一定得用沸水”

热水泡茶，是中国人约定俗成的习惯，所以我们从小就被教育水要烧开再泡茶，温吞水泡茶不好喝也不礼貌，茶凉了不能喝

等。过去，卫生条件特别是水的净化不如现在，所以把水烧开煮沸，是灭菌净水的主要方法。现在，人们的饮用水很多是直饮水了，煮不煮沸就没那么重要了。于是，泡茶有了更多选择和风味呈现。

有的茶咖啡因含量高，比如多数绿茶，热(沸)水泡容易苦，我们就降低水温到80℃甚至更低，这样可以降低咖啡因在水里的溶出量，茶就没那么苦了。

有人喜欢喝冷饮，那就可以用冷水甚至冰水来浸泡茶叶，只要浸泡时间足够长(一般是1个小时以上)，茶叶的香气和滋味照样可以进入冷水中，成为冰爽畅快的冷泡茶。

而且，和含糖的冷饮比起来，原味冷泡茶的热量为零，是控制热量人群的饮品首选。

传言三：

“绿茶寒、红茶暖”

绿茶干茶是绿色系的，茶汤是淡黄色的，滋味微苦，所以从视觉上带来凉爽感，味觉上带来收敛感。红茶呢，干茶多是黑褐色的，茶汤都是讨喜的红色，自然给人热烈浪漫的感觉。

红茶的茶汤多数苦感较低，高品质的红茶冲泡得当，品饮起来还会有微微的蜜糖香气，让人感觉温暖也就不足为奇了。

再加上有些传统文化爱好者，把阴阳五行学说简单粗暴地安在了茶叶上，所以很多人都会误认为“绿茶寒、伤这儿伤那儿”“红茶暖胃、美容养颜……”

其实，绿茶和红茶根本的区别在于制作工艺。

绿茶的制作中，有一个关键步骤叫“杀青”，就是通过高温让鲜叶中的氧化酶失去活性，阻止茶多酚氧化变色(茶行业把这个“茶多酚氧化变色”的过程称之为“发酵”，跟生物学上的“发酵”含义不同)。而红茶则反其道而行之，是让茶多酚完全氧化变成茶黄素和茶红素，被称为“全发酵茶”，从而产生不同于绿茶的风味。

也就是说，同样的茶树鲜叶，既可以做成绿茶，又可以做成红

茶。

茶多酚的氧化(即茶行业所说的“发酵”)只是影响茶叶的颜色、香气和滋味。

而能够进入人体的那些可溶性成分产生“暖”“寒”的说法，只是牵强附会的臆测。

传言四：

“要到茶区才能买到好茶”

中国的产茶区遍布二十多个省市自治区，对于喝茶的人来说，有机会去茶区游玩，自然是心之向往的。有许多人认为，深入茶区，可以从当地茶农手里买到真实可靠、物美价廉的好茶，把中间商甩开几条街远。

这想法其实有点“天真”。在茶区能不能买到好茶，取决于你对茶是否能专业鉴别能力，以及有没有固定可靠的渠道。茶农手里多数是制作好的“毛茶”，也就是还没有进行拣剔、筛分、匀堆、拼配等精制环节的茶叶，更不是标准化商品。面对着一大堆风味各异、良莠不齐的初级农产品，没有经过长期的专业训练的人，很难挑选出标准的又合乎你心意的好茶。

对于多数人而言，“看一看、闻一闻”，实质上跟“瞎蒙”差不多。茶农辛苦做茶，自然希望结交稳定且购买量大的客户。对于偶尔到访的旅游者，往往也就是买个几斤茶叶，真正高水平的茶农也不见得有兴趣来接待。

在茶区能不能买到好茶、能不能以合乎期望的优惠价格买到好茶，对于一般的游客主要还是看运气了。

传言五：

“喝茶能缓解病痛”

在古代，医学、交通、信息都很不发达，茶叶以及人们身边的很多种植物，都起到了缓解病痛的作用。这和当时人们对于疾病的认知以及治疗手段的局限有关。

现代医学不断进步，对疾病的认识和预防、治疗手段也在不断加强，茶叶也该卸下“历史重担”，回归到“好喝的饮料”的朴素形象了。最多，可以承担一些“文化使者”的新任务。

现代科学也确实发现茶叶中有“很多种”对人体有益的生物活性成分，这也被商家演绎出种种“功效”。

其实，我们每天的饮茶量是有限的，能够摄入的那些“活性成分”并不足以达到科学实验中的“有效剂量”，也就不能指望这些物质在身体里能起什么作用。

相对于古代的“包治百病”，茶叶的“低热量健康饮料”的属性，在现代社会里更科学、更接地气，也更深入人心。

至于流传甚广的那些喝茶的“禁忌”，得看个人的身体状况，不能一概而论。

据科普中国

饭后刷牙更健康 ?

什么才是早起的第一件事？是先吃饭再刷牙，还是先刷牙再吃饭？这似乎已经是老生常谈了。然而，互联网上众说纷纭也是事实。很多人认为应该先吃饭再刷牙，他们认为口腔细菌代谢产物有益身体健康。

饮食来源的细菌对口腔健康并无大碍。因此，能够影响口腔健康的还是口腔增补菌群，它们往往与致病作用有关。基于上述事实，确定饭前刷牙与饭后刷牙的依据首先是口腔是否健康。

口腔健康意味口腔菌群与口腔器官的关系处于平衡状态。此时，饭前刷牙或饭后刷牙均无伤大雅。饭前刷牙的好处在于能够清新口气，使就餐的感觉更好。

而口腔不健康则意味口腔菌群与宿主的关系处于失衡状态。此时，饭前刷牙或饭后刷牙要视口腔疾病情况而定。

对有蛀牙的人群来说，蛀牙的致病因素不仅有细菌(致龋菌)，而且包括食物(可发酵碳水化合物)、宿主和时间，这四大因素必须同时作用才会引发蛀牙。口腔细菌不仅数量庞大，而且生长速度快，很显然刷牙后很快就会卷土重来。于是饭前刷牙就意味，饭后不仅食物残渣将持续存在，而且口腔细菌也会继续发挥作用，因此直

至下次刷牙前，口腔细菌和食物残渣仍有较多接触机会，因此仍可能产生酸性物质，从而腐蚀牙齿；

而饭后刷牙则意味，即使口腔细菌在刷牙后不久仍然可以继续发挥作用，但由于食物残渣已经被大范围清除，因此直至下一餐前细菌都是孤掌难鸣。饭后刷牙更有利于降低酸性物质产生的可能性。

由此可见，从防蛀角度看，饭后刷牙比较科学。

对有牙周炎的人群来说，牙周炎的致病因素虽然比蛀牙更复杂，但仅有细菌(牙周致病菌)是使动因素(决定性因素)，其他均为促进因素。由此可见，牙周炎与食物关系并不密切。所以从预防牙周炎的角度看，无论饭前刷牙还是饭后刷牙，只要能做到一天两次的有效刷牙，都可以保证一定时间内控制牙菌斑的效果，对防病治病都有意义。但鉴于牙周致病菌对全身健康可能产生诸多不利影响，饭前刷牙更为妥当。

由此可见，对于口腔健康的个体而言，饭前刷牙与饭后差别不大；对于蛀牙易感者而言，饭后刷牙更有利于防蛀；而对于牙周炎患者而言，饭前刷牙或更有利于全身疾病预防和控制。

科学辟谣平台

薯片胀袋是变质了 ?

口味多样的薯片是很多成年人也无法拒绝的零食。买薯片是买那种袋子鼓鼓囊囊“很饱满”的，还是买比较干瘪没有空气的？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授吴晓蒙说，薯片的袋子鼓起并不代表薯片变质了，而是因为袋子里充满了起“保护”作用的氮气。而那些干瘪漏气的袋装薯片，则很有可能味道和品质都发生了变化。所以买薯片，应该选择袋子鼓胀的。

吴晓蒙进一步解释说，薯片的这种看起来很鼓胀的包装叫“气调包装”。常见的“气调包装”制作过程是抽走袋子里的空气(主要是氧气)，然后再注入氮气。这是因为空气当中的氧和水分会加速薯片腐坏变质，而抽掉氧气充入氮气之后，就可以有效抑制薯片的氧化及微生

物的繁殖，还可以抵御外部潮气的侵入，保持薯片脆脆的口感和新鲜度。

同时，“气调包装”还可以确保袋子里能留出足够的空间来“保护”薯片，当薯片受到外力时起到缓冲作用，以防止薯片出厂后运输过程中或顾客挑选时被压碎挤碎。

很多人担心薯片被氮气“污染”了不安全。这种担心其实是种误解。

吴晓蒙说，薯片中充入的氮气是食品级氮气，食品级氮气作为合法的食品加工助剂，纯度达到99.0%以上。同时，氮气本身也是空气的主要成分之一，一般占到空气总量的78%。通常情况下，氮气是无色、无味、无毒的气体。氮气具有化学惰性，不会和薯片发生反应。所以，消费者不必担心食用安全问题。

据中国消费者报