

飲茶益處與注意事項

品茗是生活的藝術 茶是您生活保健的益友

茶為開門七件事『柴、米、油、鹽、醬、醋、茶』之一

是我們每天不可缺少的食物，而為何要喝茶，喝茶又有什麼好處呢？

茶緣起於藥用，古今中藥醫典都有記載，現代醫學也證明茶是最好的飲料，可以解渴、防病、輔療，若我們能夠長期飲茶，除了享受茶的清香、潤喉回甘外，還有下列的好處~

1. 促進新陳代謝，減緩老化。
2. 強化血管壁，降低血脂肪、血糖、血壓 (降三高)，維持血液的弱鹼性。
3. 抗細胞突變作用，防癌作用。
4. 增加身體的抗菌力，增強免疫系統。
5. 利尿、強化腎臟功能，防結石。
6. 促進胃腸消化，消解便秘。
7. 可助人體解除藥毒。
8. 補充人體所需的礦物質、維生素。
9. 消解宿醉。

飲茶注意事項

1. 不要喝隔夜茶(變酸)。
2. 影響服用藥物之效果，故勿茶配藥同時飲用。