

# 儿童，能不能喝茶？

提醒

儿童每日饮茶  
不宜超过三杯

喝茶,对于成年人来说是一件再普通不过的事情。但在日常生活中,我们却很少见到儿童饮茶,很多家长放任儿童喝普通软饮料和果汁饮料,却不允许儿童喝茶。 ■文/陈苓



## 那么,儿童到底能不能喝茶?

5月26日,湖南农大园艺园林学院园艺文化研究与传播中心主任朱海燕介绍,在日常生活中很少见到儿童饮茶,一来孩子可能不喜欢茶的苦涩味,但较“严重”的原因是人们认为,茶有一定的刺激性,不利孩子

的生长发育,会伤儿童脾胃。

其实,这些认识是片面的。“从科学的角度来说,喝安全卫生的茶,不要喝太浓,对小孩来说是能起到明目固齿、抵抗现在的各种辐射等作用。”朱海燕说。

## 适量喝茶有助于去腻减肥

身高1.20米、体重51公斤,看着胖墩墩的儿子才7岁就查出高血压,上海的龙女士发了愁。

据有关调查,我国大城市学龄儿童中五分之一以上有不同程度的营养过剩,出现了不少小胖墩和高血压、高血脂儿童,影响儿童的身心发展。《国际儿童肥胖杂志》预测,到2020年,中国将

有1/5的儿童体重超标。

“儿童适量饮茶,可以去腻减肥,轻身健体,防治心血管病。”朱海燕说。

同时,茶叶中含有磷、钾、铜、锌、硒等多种无机矿物质元素及蛋白质、氨基酸、脂质、碳水化合物、维生素等有机化合物,能够提供儿童生长发育所需的一些营养素,防止某些疾病的发生。

## 还能预防龋齿、清热

茶的好处可不止这些。茶叶含氟量较高,加上茶多酚类化合物的杀菌作用及茶叶中的皂甙的表活性作用,共同形成了茶叶的防龋作用。

朱海燕介绍,饮茶儿童较少发生龋齿,这是因为茶叶中含有抗酸防腐物质——氟。茶叶中氟含量比其他植物高,绿茶含氟量比红茶多,老茶含氟量又比嫩茶多。茶叶在冲泡时,大约有2/3的氟溶入茶中。氟是一种化学元素,具有预防龋齿的功效。

当茶水中的氟化物与牙齿接

触时,氟离子就渗入牙齿硬组织中,增强牙齿的抗酸防腐能力。“用茶水含漱或在饭后嚼些茶叶渣,也有防龋作用。”朱海燕说。

“经常喝茶的儿童,其龋齿发生率可减少60%以上。这是因为茶叶含氟量较高,加上茶多酚类化合物的杀菌作用及茶叶中的皂甙的表活性作用,共同形成了茶叶的防龋作用。”茶业内人士表示。

另外,饮茶可以补充维生素C的不足,防止牙龈出血;茶叶中的胡萝卜素可以保护儿童视力。

饮茶好处不可忽略,不过,茶叶专家也提醒,由于儿童时期心、脑、肾等各个脏器生长发育不全,代谢特点也与成人有异,所以父母在给儿童饮茶时,也要注意以下几点:

### 一、要严格控制量。

每日饮量不超过2-3小杯(每杯用茶量为0.5克-2克)。

### 二、要禁喝浓茶。

因茶叶中的单宁易与食物中的铁质结合成不溶性的复合物,从而影响对铁质的吸收。浓茶刺激胃壁,也可使胃粘膜收缩,胃液变淡,影响消化功能。

### 三、要控制好饮茶时间。

饭后不宜马上饮茶。茶水中含有较多的鞣酸,可与钙、磷、铁、锌等矿物质结合成不溶性化合物,可阻止机体对矿物质吸收。

临睡前不宜饮茶。茶中咖啡类兴奋剂对中枢神经有一定兴奋作用,儿童神经系统发育尚不完善,对此类物质较敏感,睡前饮用可使儿童出现兴奋失眠。

**沅陵碣滩茶**  
百年世博, 中国名茶金奖

源自中国生态有机茶之乡  
国家地理标志保护  
国家地理证明商标  
沅陵县人民政府指定销售电商: 大茶网  
[www.dachanet.com](http://www.dachanet.com)  
全国咨询服务  
400-0073-213