

## 喝茶时千万不要吃这些食物！不然你的肾**100%**会坏掉啊！（图）

【阿波罗新闻网 2016-07-29 讯】



茶是种养生的饮料，许多人都喜欢在饭后来上一杯茶解解腻。

据《神农本草》中记载“神农尝百草，日遇七十毒，得茶而解之。

”由此可见，茶具有许多疗效作用，茶叶中含有的特有成份和功效包括：咖啡因（提神强心）、儿茶素类（抗氧化降低胆固醇）、维生素（包含维生素A、E、B1、B2及C等，能补充维生素）、矿物质（富含钾促进血钠排除，预防高血压）、黄酮醇类（消除难耐的口臭）以及皂素（抗炎）、γ-氨基酪酸（降血压等。

然而不管是多养生的食材，都有其禁忌，这也就是我们时常在农民历后看到的“食物相克”，如果把茶和其它食材乱搭配的话，不仅无法顺利摄取营养，反倒还会产生致病的有毒物质，影响我们的健康！如下面的几种食材，千万不要和茶一起食用！

### 1、茶和白糖

茶叶味苦性寒，人们饮茶的目的就是藉助茶叶的苦味刺激消化腺，促使消化液分泌，以增强消化机能。

再就是利用茶的寒凉之性，达到清热解毒的效果，如在茶中加糖，就会抑制这种功能，所以你若想要点外面的茶饮，也尽量选择微糖或无糖吧！

### 2、茶与药

茶叶中的鞣酸会与某些药物（如硫酸亚铁片、枸橼酸铁铵、黄连素等）起化学反应而产生沉淀，影响药物吸收；而若用茶水服用镇静药（如苯巴比妥、安定等），茶叶中的咖啡因和茶硷等兴奋剂就会使药物的镇静作用抵消或减弱。

因为药物种类很多无法一一掌握，因此建议服药时一律用温水送服，有益无害。

### 3、茶与酒

不少人酒后都爱饮茶，想达到润燥解酒、消积化食、通调水道的功效，但这对肾脏是不利的。

因为酒后饮茶，茶硷产生利尿作用，这时酒精转化的乙醛尚未完全分解，即因茶硷的利尿作用而进入肾脏，乙醛对肾脏有较大的刺激性，从而易对肾脏功能造成损害。

于是肾寒、阳痿、小便频浊，睾丸坠痛等症状接踵而至。

### 4、茶与羊肉

虽然时常吃一些羊肉对身体大有裨益，但在吃羊肉喝茶时，羊肉中丰富的蛋白质能同茶叶中的鞣酸“联姻”，生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。

这种物质对肠道有一定的收敛作用，会使肠的蠕动减弱，大便里的水分减少，容易发生便秘。

所以，不宜边吃羊肉边喝茶。

吃完羊肉后也不宜马上喝茶，应等2-3小时再喝。

茶是我们平常最常喝的饮料，虽然对身体有很多好处，然而其饮用的禁忌大家也应该要清楚才行。

阿波罗网责任编辑：李冬琪 来源：GigaCircle

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0729/778012.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]