

## 喝茶后就千万不要再吃“这个” 否则小心你的肾脏会坏掉！喝茶的人必看！（图）

【阿波罗新闻网 2017-05-16 讯】



说到喝茶，人们都知道这是一种非常健康的好习惯，因为茶中含有多种抗氧化物质与抗氧化营养素，对于消除自由基有一定的效果，喝茶也有助防老，具养生保健功能。所以喝茶成了很多人生活中不可缺少的一部分。

茶对我们的好处有很多，但是我们对喝茶的禁忌又了解多少呢？大家知道与茶相克的食物是哪些么？今天我们就带大家来了解一下。

### 1、茶与鸡蛋相克

茶叶蛋可是生活中常见的一款美食，但是你知道吗，其实这样的搭配是很不科学的。因为茶水煮鸡蛋，茶的浓度很高，浓茶中含有较多的单宁酸，单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，影响人体对蛋白质的吸收和利用。而鸡蛋为高蛋白食物，所以不宜用茶水煮鸡蛋食用。

### 2、茶与酒相克

很多人都觉得酒后饮茶比较健康。觉得可以达到润燥解酒、消积化食、通调水道的功效，但其实这对肾脏是不利的。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。所以酒后切记不要饮茶。

### 3、茶与羊肉相克

羊肉温补，时常吃一些对身体大有裨益，但在吃羊肉时喝茶，羊肉中丰富的蛋白质能同茶叶中的鞣酸“联姻”，生成一种叫碳酸蛋白质的物质。这种物质对肠道有一定的收敛作用，可使肠道蠕动减弱，粪便里的水分减少，容易发生便秘，而便秘会导致代谢产生的有毒物质和致癌物滞肠内被动吸收从而不利于健康。

### 4、茶与白糖相克

茶叶味苦性寒，人们饮茶的目的就是借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。但如果茶中加糖，就会抑制这种功能。的确古籍中也有茶叶配白糖疗疾的偏方，作为食疗可以，若平时饮茶则不建议配糖。

### 5、茶与药相克

茶叶中的鞣酸可与某些药物，如硫酸亚铁片、柠檬酸铁铵、黄连素等起化学反应而产生沉淀，影响药物吸收。如果用茶水服用镇静药，如苯巴比妥、安定等，则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，不容易掌握，所以一律用温水送服，有益无害。

以上，希望对您有帮助！

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：爱经验

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2017/0516/929885.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。]