

喝茶比喝水健康？ 國內專家：不要完全取代

專為糖尿病患者研製的營養補充配方，立即免費索取試用裝減低併發症風險。

（本報訊）許多人喜歡以茶代水，英國營養學專家研究指出，每天喝三杯以上的茶，可以預防心臟疾病，比喝水還要健康。不過，國內專家對此論點則抱持保留態度，建議還是喝水比較好，不要完全以茶代替水。

英國營養學專家日前在歐洲營養學期刊發表一篇研究論文，內容指出喝茶不只和喝水一樣可以解渴，還能有效預防心臟病及某些癌症，每天喝三到四杯茶，可以降低心臟病發的機率。

雖然喝茶能防癌症的證據不明確，但專家表示，喝茶比喝水好，是因為喝水只是在補充身體的水分，但喝茶不僅補充水分，還有抗氧化物質，對身體有雙重好處。

不過，國內營養專家認為，喝茶的好處因人而異，有些人如腎臟病患者，已經無法排出鉀離子，又喝濃茶將會導致過多鉀離子累積在體內；而心臟病或高血壓患者，則因長期服用藥物使體內的鉀離子大量流失，喝茶則可以補充體內的鉀離子。

另有專家表示，雖然喝茶可以降低血脂及膽固醇，可能預防心血管疾病，但喝多了濃茶中的單寧酸容易刺激胃粘膜，長期喝可能導致胃發炎，建議民眾還是喝水最好，不要完全以茶取代。

* 資料來源：輯自〈自由時報電子報 <http://service.libertytimes.com.tw>〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

