

“抹茶”到底是什么茶？

继咖啡之后，抹茶又成了年轻人的饮品新宠。从相关社交平台中，很多人惊喜发现贵州竟然是“全球抹茶的重要生产地”，就抱着好奇买来试试。后来，网络社交媒体上有关“喝抹茶能降低皮质醇、降脂减重”的说法开始流传，使得越来越多的人开始饮用抹茶。不过，抹茶真的有这些作用吗？



“抹茶”和其他茶有什么区别？

看着绿绿的抹茶粉，有朋友可能会陷入深思：抹茶和绿茶有啥区别？它们的差别相当大。不仅制作工艺有别，营养特点也有差异。

现代抹茶的制作工艺一般是选用覆盖遮阴栽培的茶树鲜叶通过蒸汽杀青、低温干燥等方式研磨制成粉末。整个过程没有太高的温度，能更好地保留茶叶中各种植物化学物质的活性。

绿茶则无须选用覆盖栽培的茶叶。绿茶在蒸汽杀青、揉捻后往往直接炒烘干燥。如果是

制作绿茶粉，就接着粉碎成绿茶粉。绿茶粉比抹茶粉的颗粒大些，口感不如抹茶细腻。

抹茶和红茶、白茶的差异也较大。红茶和白茶是发酵茶，口感上更加醇厚甘甜，往往带有花果香。由于经过了发酵，其中所含有益健康的成分也不同。像发酵程度更大的红茶，主要含茶黄素和茶红素；而发酵程度小的白茶则保留了更多的茶多酚，抗氧化能力更强，游离氨基酸含量也更高。



好抹茶这么挑

抹茶的挑选可以关注以下几个方面，简单又高效。

不纠结国产进口，关键看级别

根据国家标准 GB/T 34778—2017《抹茶》的规定，抹茶根据色泽、滋味、香气、形态的不同可以分为一级、二级两个级别。一级抹茶颜色更加鲜绿，口感更加细腻柔软、鲜味浓厚。我们在购买时，应该注意其产品执行标准是否为 GB/T 34778—2017，然后优选一级抹茶。

看配料表，选干净的

市面上一些抹茶产品以普

通绿茶粉冒充抹茶粉，也有一些产品为了改善抹茶的苦涩味而加入白砂糖、植脂末，甚至香精、色素等添加成分，这无疑增加了抹茶产品的糖和脂肪含量，削弱了抹茶的健康效应。

看产地作为参考

国内抹茶的主要产地集中在贵州和浙江两个省份。像贵州铜仁被誉为“抹茶之都”，浙江绍兴御茶村的抹茶产业也是当地代表性企业之一。因此，选择时可以参考产地，相对来说更加可靠。

“抹茶”的营养价值

关于“喝抹茶能降低皮质醇、降脂减重”的说法，目前来看，虽然直接证据不足，但的确有一些研究表明，抹茶中的茶氨酸能够帮助人们减轻压力感受，而压力正是皮质醇产生的重要原因之一，因此它又有个响亮的名字“压力荷尔蒙”。也就是说，抹茶或许通过减轻压力降低了皮质醇水平。而皮质醇是一种肾上腺皮质分泌的激素。皮质醇水平过高，可能会导致食欲增加，尤其向往高糖、高脂肪食物，容易过劳肥。

另一个抹茶可能影响皮质醇水平的证据是，抹茶中富含茶多酚、叶绿素、绿原酸、维生素 C、芦丁、槲皮素等多种抗氧化物，其抗氧化能力非常强大。美国农业部发布的食物抗氧化能力数据库显示，抹茶的抗氧化能力是绿茶的 10 倍，是花椰菜的 51 倍。强大的抗氧化能力可以帮助人体更好地应对

氧化应激带来的不利影响，包括皮质醇水平的升高。

不过，这里也要谨慎提示大家，皮质醇水平受到多种因素的影响，除了可以适当摄入抹茶和其他富含茶氨酸的茶类，还需要养成健康的生活方式，规律作息、积极而不过度的锻炼、保持多样化的均衡饮食等。

除了对皮质醇的影响，抹茶在帮助减重方面还有其他优势。比如，有动物实验研究表明，抹茶可以抑制脂肪细胞的异常肥大，减少体重增加，并能改善血脂、血糖代谢。

综合来看，抹茶的确很有可能通过缓解压力、抗氧化等方式来降低皮质醇水平，再加上其可能对脂肪代谢有促进作用，如果能同时配合饮食清淡、合理锻炼，抹茶对于减重将会有所帮助。



这么搭配更好喝

选好了抹茶，下一步就是怎么做比较好喝啦。

比较推荐的做法是抹茶搭配牛奶和椰子水。提前搅打好的抹茶液用牛奶冲开后加入适量椰子水，牛奶让口感丝滑，椰子水略带甜味，配合起来很清新。还可以尝试用厚椰乳代替椰子水，口感会更醇厚一些，但相应地，热量也会升高一些，这个就看大家的取舍了。复杂一点的话，还可以用抹茶粉搭配酸奶、偏甜的水果做成奶昔，放进冰箱冷藏一会，风味也很不错呢。

如果平时习惯了喝咖啡，

或许也可以试试直接冲纯抹茶粉喝，但一定要注意抹茶粉的量以 2~3 克为宜，过量摄入茶多酚和咖啡因都有可能引起胃肠道不适反应。

最后还需要注意的是，抹茶虽然有诸多好处，但如果你是咖啡因敏感人群，或平时睡眠不好，还是要注意控制摄入量。要知道，抹茶中咖啡因的含量可是比绿茶、咖啡的咖啡还要高，老人、孩子、孕妇都不宜过量饮用或食用，一天不超过一个中杯的量比较好哦。

(来源：科普中国)

公告

根据浦东新区殡葬领域突出问题专项整治工作联席会议办公室《关于开展浦东新区散埋乱葬专项整治工作的通知》，拟对于 2018 年 7 月之后建立的坟墓进行搬迁，经调查摸排、细致寻访，但仍有 2 处墓地无法联系到墓主家属。现将有关事宜公告如下：

一、坟墓信息：

(一)浦东新区泥城镇马厂村水船 4 组

墓主姓名：顾六弟

(二)浦东新区泥城镇横港村横港 11 组电站处

墓主姓名：潘文新

二、认领期限

2024 年 10 月 18 日—2024 年 12 月 18 日

三、手续办理

自本公告发布之后，请墓主家属或知情人在规定时间内携带本人身份证、户口本到泥城镇政府社会 work 办公室（泥城镇鸿音路 3152 号 501 室）登记并办理迁坟相关事宜；逾期不联系或不来办理相关手续的，将统一安置在泥城镇骨灰堂。

四、联系方式：58071754
特此公告

浦东新区泥城镇人民政府
2024 年 10 月 18 日

