

专家：新茶放一放再喝 『醉茶』这样解

喝茶也会醉？春茶正当时，不少网友表示『喝醉了』

“茶喝浓了真的会醉茶，整个人晕乎乎”“头一次体会到醉茶，可太难受了”“头晕目眩，这醉茶比醉酒还后劲大”……春茶上市品新茶，最近“醉茶”的人多了起来，不少网友分享了自己的“醉茶”经历，有头晕、心慌、想吐、手抖等症状，就像是“喝醉了”。专家提醒，不要空腹喝茶，同时尽量少喝浓茶。

头晕、心慌、手抖……

网友：喝茶也不能贪杯

什么是“醉茶”？有网友分享了自己的一次“醉茶”经历，“喝了三款茶，没想到喝完出现了极度的不舒服感，首先是想吐，可吐不出来……”

接着，他又出现了冒汗、发冷、手抖、腿软、心慌、呼吸困难的症状。本想吃点东西压压胃，没想到反而把中午吃的饭吐出来了。

想到自己可能是“醉茶”了，在询问他人后，他喝了几大杯温水后才慢慢舒缓了些。虽然知道自己是“醉茶”了，但一系列的不适反应让他有些惊慌失措，感叹“无数次醉酒都敌不过这一次的醉茶”。

还有不少人也有过类似经历，喝茶后出现头晕、心慌、手抖等，“一天喝了10款新茶，直接把我喝吐了”，并提醒大家“好茶虽好，可是不能贪杯”。

为什么喝茶也醉人？上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任马莉介绍，大家通常说的“醉茶”或者“茶醉”，是由茶叶中的咖啡因引起的。咖啡因是一种中枢神经兴奋剂，如果摄入过多就会产生头重脚轻、心跳加速、手抖、头疼等症状。尤其是平时很少喝茶的人，突然喝了大量茶水或者空腹喝了浓茶时，就可能会出现“醉茶”。

“有的奶茶中也含有不少茶，而且都是一大杯，如果空腹或者平时很少喝茶的，喝奶茶也可能会‘醉茶’。现在也正是新茶上市的时候，新茶中的活性成分含量更高，对部分人群来说可能更容易‘醉茶’。”

新茶放一放再喝！

专家教你如何解“茶醉”

不少出现“醉茶”的人都感觉很难受，而且一系列不适反应让人惊慌。如果出现了“醉茶”情况应该怎么办？

马莉表示，首先当下不要再继续喝茶，可以喝点温开水或者糖水，吃点甜食，这些症状慢慢就会消退了。平时喝茶配茶点，其实既可起到解腻的作用，也可以降低“醉茶”的可能性，相辅相成。

“相对来说，平时很少喝茶的人，一下子喝太多更容易‘醉茶’。出现过‘醉茶’并不代表之后不能喝茶，可以从少量淡茶开始。如果对咖啡因比较敏感，喝了茶容易睡不着，可以调整喝茶的时间，比如早上喝一点，午后不要饮茶。如果调整后再喝茶还是会出现不适，那就尽量不要饮茶，要根据自身情况来定。”

春光明媚，正是新茶上市时。不少市民已经开始四处寻觅好茶，三五好友品味春茗。马莉表示，对于会“醉茶”的人来说，不建议喝新炒制的茶，买回来后可以先放半个月再喝。

除了可能会“醉茶”，新茶中各类物质含量较高，对胃黏膜也有刺激作用，胃肠功能较差的人群可能会引起腹痛、便秘等不适，放一放再喝会更舒适。

平时喝茶时，注意不要空腹喝，同时尽量少喝浓茶，淡茶为宜，也不要完全以茶代水。

文/晨报记者 潘文

制图/黄欣

物资回收

高价收旧书
画银元家具

淮南旧大正堂高价收旧瓷器、玉器佛像、香炉、印章、砚台、旧扇子、竹木牙雕、古纸币、旧箱子像章、小人书、旧旗袍、旧被面、布料、文学书籍等免费上门估价
南昌路611号近襄阳南路
汤经理 52733361 13564330778

物资回收

古月轩 高价收购

红木家具、老家具、字画、扇子、印章、像章、老服装、小人书、紫砂壶、玉器、瓷器、地址：多伦路160号（近四川北路）
热线电话：65407260 13601926417
高经理 免费上门服务

《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告
投放热线：22895373