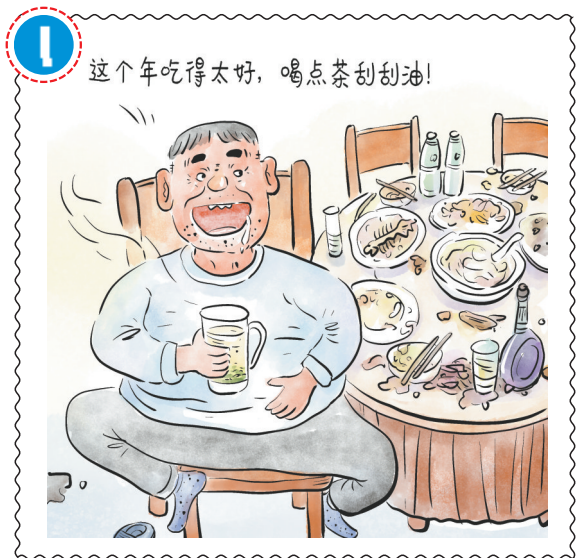


2025年2月17日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

喝茶真能“刮油”吗？



1 这个年吃得真好，喝点茶刮刮油！

节假日期间，探亲访友、聚会聚餐少不了，但很多人吃完油腻的食物后又担心发胖，于是有人走上了喝茶“刮油”的道路。但喝茶真的能“刮油”吗？



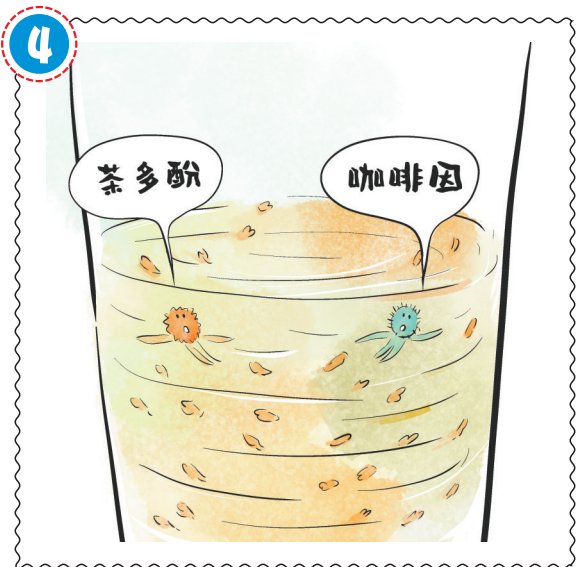
2 你的成分就是水，怎么分解我脂肪呢？

首先，茶水中最主要的成分是水。既然是水，自然无法分解脂肪，也无法抑制、延缓其吸收，不能促进脂肪排出。



3 儿茶素等茶多酚、咖啡因等生物碱，维生素、矿物质和氨基酸……我都有！

另外，茶水里还有其他营养素，如茶多酚、咖啡因等生物碱，以及非常少量的维生素（比如每100克绿茶中维生素C含量为19毫克）、矿物质和氨基酸。



4 茶叶中所含的儿茶素等茶多酚具有抗氧化、清除自由基、抗炎、抗癌等健康功效；咖啡因等生物碱可以提神醒脑，令人保持兴奋。另外，咖啡因还有比较明显的促进胃酸分泌的作用，会让人觉得“饿得更快”。



5 你这点茶水就是蚍蜉撼树吧！

有研究发现，咖啡因和绿茶提取物（如儿茶素）能促进脂肪的氧化和利用。但是，这个研究对象是绿茶提取物。普通人想通过喝茶达到促进脂肪氧化利用的目的，恐怕每天得摄入数升茶水，对大多数人不太现实。



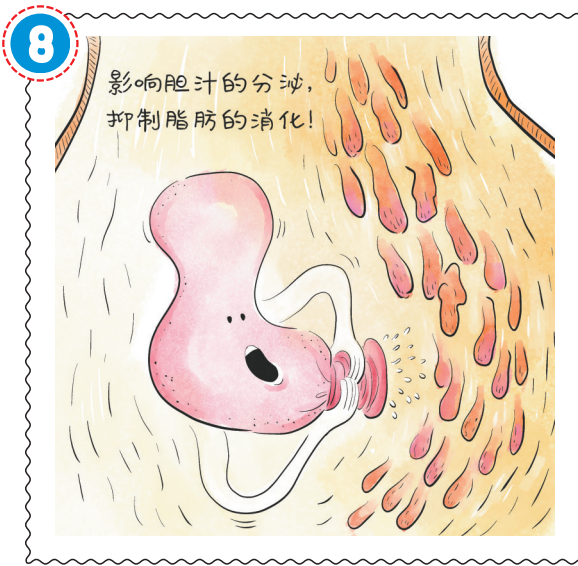
6 阻止脂肪囤积也不是没有办法……

既然喝茶不能“刮油”，那么，到底有没有吃了、喝了能“刮油”的食物呢？其实，我们可以从根源上考虑。从人体消化吸收脂肪的过程来看，真要影响脂肪在体内的囤积，可以从吸收、消化、利用三方面着手。



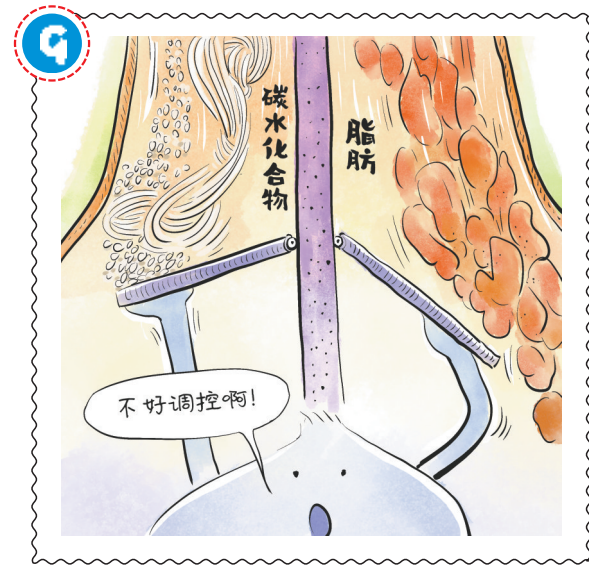
7 由我来降低肠道对脂肪的吸收功能吧！

在吸收方面，我们可以在吃油腻食物的同时，通过多摄入一些富含膳食纤维的食物，来降低、延缓肠道对脂肪的吸收。



8 影响胆汁的分泌，抑制脂肪的消化！

在消化方面，可以通过降低脂肪酶的活性或影响胆汁的分泌，来抑制脂肪的消化，但想靠喝茶来达到这个目的比较难。



9 不好调控啊！

在利用方面，可以通过减少三餐中碳水化合物比例、增加脂肪的比例，来提升脂肪燃烧供能的概率。但这种方法没有专业人士指导，大量摄入脂肪也有可能危害健康。

©文/人民网科普 漫画/杨仕成

● 华西都市报副刊《少年派》定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
● 让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订热线：028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！