

网上热传:隔夜茶产生大量的亚硝酸盐有害健康

# 隔夜茶不影响饮用 口感或更好

茶是非常健康的饮品。但人们常说:“隔夜茶,毒如蛇”,因此很多人在喝茶的时候,都会选择喝刚泡好的新茶,而把前一天泡的茶水倒掉。近日,有网友发帖认为:“茶水久放会馊,还能产生大量的亚硝酸盐,从而对人体产生危害,所以隔夜茶不能喝”,隔夜茶真的对人体有害吗?某节目对这一说法展开了调查,得出的结论是:隔夜茶是安全且可以饮用的。

## 隔夜茶与新泡茶相比 没变质口感或更好

通过实验来验证真相。首先选取人们常喝的三种茶叶:龙井、普洱和菊花茶。实验的第一天上午9点,冲泡这三种茶叶,并将茶水放置。当晚9点,同样冲泡好三杯茶水并放置。第二天上午9点,再次冲泡好三杯新的茶水。而此时,前一天上午9点钟冲泡的茶水已经过了24个小时,而前一天晚上9点冲泡的茶水也已经超过了12个小时。经过长时间放置,这些隔了夜的茶水到底和新泡的茶水有多大的区别?

该节目邀请了国家高级品茶师楼国

柱,来对这些隔夜茶的口感进行专业的评定。楼先生从口感、风味来进行比较,鉴定不论是放置12小时还是24小时的隔夜茶都没有变质,“虽然它经过泡的时间比较长,但是它还具有该茶本来应该有的口感,普洱讲究呈味和醇味,隔夜茶可能还会更好一点。”

虽然隔夜茶水的味道并没有影响饮用,但真相小分队还要对隔夜茶中的亚硝酸盐含量进行检测,来验证是否对人体有害。

## 亚硝酸盐含量均低于国家饮用水卫生标准

节目组将冲泡好的样品送检至北京市营养源研究所,对茶水里的亚硝酸盐含量进行检测。据了解,对于茶叶水中亚硝酸盐的含量,国家并没有出台标准。但国家生活饮用水的卫生标准规定生活饮用水中的亚硝酸盐含量要小于等于1mg/L。

一周后,节目组拿到了检测数据。数据显示,普洱和菊花茶中,无论是现泡新茶、还是放置了12小时和24小时的茶,亚硝酸盐含量均低于0.2mg/L,而龙井现泡新茶也同样低于0.2mg/L,但龙井放置12小时和24小时的茶亚硝酸盐含量分别为0.25mg/L、0.26mg/L,稍高于其它,但均低于1mg/L。如此看来,真相小分队所检测的隔夜茶中的亚硝酸盐

含量均低于国家饮用水卫生标准,即便是含量最高的龙井茶,也只占了国家生活饮用水卫生标准的1/4左右。

国家高级品茶师楼国柱称:“同样的一杯白开水和一杯茶水放置一个晚上,茶水里的亚硝酸盐的含量,比白开水还要少。因为茶叶里有一种含量比较大的成分叫茶叶多酚,还有一些维生素类的物质,它起到了阻碍亚硝酸盐形成的作用,是一种天然的抗氧化剂。”

隔夜茶是安全且可以饮用的已经得到证实,而针对怎样喝茶比较健康,专家建议道:“空腹喝茶对胃的刺激比较大,大家切忌空腹喝隔夜的凉茶。稍微加点温水或者温茶水兑一下,对人体还是有好处的。”



## 现实生活有超人

1963年漫画传奇人物斯坦·李和杰克·科比第一次打造出X战警时,他们并不清楚从他们手中到底诞生了什么。当时蜘蛛侠、绿巨人和神奇四侠抢尽了风头,令漫画书迷们感到失望的是,这些超能力在现实生活中并不存在。但是有数量惊人的一批人(通过基因突变的方式)已经获得了能力,完全可以把他们归类为超人。

## 冰人

《X战警》最早的人物是罗伯特·“巴比”·德里克,又名冰人。现实生活中确实存在冰人,这个人也许不能把日常物体变成冰,但是他20项与抵御严寒有关的世界纪录的保持者,其中包括冰浴时间最长的人,他在冰水中坚持1小时13分48秒。这个人就是维姆·霍夫。霍夫取得的众多成就其中包括他在冰中站立长达1小时44分以及仅穿一条运动短裤在芬兰极圈里跑马拉松,他所做的很多事情都是仅穿一条短裤。科学家发现,霍夫确实能够调节他的身体功能,升高皮质醇的水平,抑制与免疫响应有关的细胞生成,并使自动进程变得更快,更有效。他认为,他的超能力是冥想练习的结果,而且任何人都能学会这些本领。他甚至已经把这写成一本书。

## 马拉松高手

迪安·卡纳泽斯的肌肉具有非凡能力。当52岁的他做运动时,他永远不会达到“乳酸阈值”,因此他不会因为肌肉失灵而感到极度疲乏,这是因为他的身体清除乳酸的效率非常高。这意味着他在进行耐力表演时,能保持水合作用和显著的长期功能。乳酸是葡萄糖的副产品,能被转化成能量。但是,一旦达到“乳酸阈值”,乳酸就会达到饱和状态,酸会在肌肉里越积越多。此刻大部分人会被迫停止运动。然而卡纳泽斯并非如此。他在22年的运动生涯中取得的成就包括:80小时44分不睡觉跑完563公里;在温度高达49摄氏度的情况下跑完加利福尼亚州死谷的217公里极限马拉松,以及2006年在连续50天内跑完美国50个州的50项马拉松。一些人认为,只要卡纳泽斯能够适当地进食和饮水,他就能以每小时16公里的速度连续奔跑,直至“老死”。

## 不知道恐惧的人

挪威的杂技演员埃斯基尔·洛宁斯巴肯具有极强的平衡感,他已经很多致命高度展示了这种超能力。在众多惊险表演中,这位挪威人曾冒着生命危险在两个热气球之间的绳索上行走、在高达1000米的一座海湾上方的绳索上骑脚踏车以及在一摞椅子上玩倒立,这些椅子所在的那块岩石被嵌在两块落差超过1067米的岩石中间。科学家经过研究确定,洛宁斯巴肯不能以正常方式感觉到恐惧。他说:“当我集中精力时,我就不会产生多余的肾上腺素,而且我的心跳仍会保持正常。”令人不可思议的是,不管洛宁斯巴肯是站在陆地上,还是在一座30米高的建筑边缘玩倒立,他的心率读数始终都是一样的。

# 四公鸭恋上一宠物狗 为争宠大打出手

德国柏林的一只宠物犬有着几个忠实的追随者,但是这些“粉丝”不是它的同类,而是4只鸭子。这几只可爱的鸭子无时无刻不跟着它,俨然将它当成了好友和偶像。

狗的主人表示,这4只鸭子几乎已经爱上了她的宠物。每当它们看见她那只害羞的狗,它们就会兴奋地凑上去,趴到狗的身上,甚至想与它交配。

当鸭子们初次来到主人家时,主人还担心体型庞大的宠物犬可能会伤害到鸭子们。但是事实却让人出乎意料:感到担忧的是宠物犬而非鸭子。由于家中没有母鸭

子,这四只公鸭将家里的狗当成了自己的好友和女伴,它们总是相伴在宠物犬左右,甚至为了争夺大狗的爱抚而“大打出手”。

主人表示,尽管鸭子给狗带来了一定的麻烦,但是总的来说,自己的宠物犬还是非常耐心和冷静的,只要鸭子不抢它的骨头,它都一直显得很友善。“它们现在是很好的朋友,我觉得它们互相爱慕着对方。”主人幽默地说。



## 成人吃人奶好吗?

后的食用者是婴儿还是成人,也不在规范之内。当然,如果吃人乳仅是幌子,打色情的擦边球是底子,警察叔叔应该会去管的。

### 该不该吃

该不该吃,这是营养层面的判断。母乳喂养对婴儿之干好万好,大家都已经耳熟能详。确实,人乳具备牛初乳和配方奶粉都望尘莫及的独到优势。只是临床实验中,尝试用人乳来增加病人胃肠道黏膜免疫力,以及提供更容易吸收利用营养物质的案例,只发现婴儿是可以受益的,成人是未经验证这种好处的。

由于人乳中乳糖含量比牛奶更高,肠道受损的危重成年病人更容易出现乳糖不耐,奶类或含有乳糖的营养液都需谨慎,所以对于这些人群,如若食用人乳,切切要遵医嘱而为,不要以为婴儿能,虚弱病体就能,婴儿对付乳糖的从容不迫比成人强大得太多。需要说明的是,人乳中分离的一些活性物质,在实验室中证明有一定抗癌作用,但能否在普通食用时发挥作用还缺乏科学证据。对于只是希望延年益寿养生的成人以及两岁以上幼儿,如果一定

要选择乳品,就选择物美价廉的鲜牛乳,完全不必钻头觅缝、别出心裁去花大价钱吃人乳。

### 他山之石

母乳银行在国外还是有先例的,他山之石之检查关口一道又一道,首先要对人乳捐赠者进行严格体检,捐赠者正在喂养的婴儿身体状况也在考量范围之内。

值得强调的是,这些方兴未艾的母乳银行,宗旨是为了帮助需要母乳而不得的婴儿,特殊护理的病儿优先,收养婴儿和母乳不足的妈妈都可申请,也有偶尔凭医嘱去申请的成年病人,但不针对其他人群。同时,哺乳妈妈们是自愿捐赠,不是卖母乳,不过使用方需要支付一定费用,以维持银行正常运转。

这些他山之石,有足够的分量,会让成人的人乳爱好者们感到沉重。当然,我不持偏执极端的观点,倘若自己家里正好有奶量过剩的哺乳妈妈,婴儿吃不完的人奶,弃之可惜,食之尽管寡淡,自己家人还是要珍惜来之不易,不要浪费。温馨提示,人乳挤出后,25摄氏度室温仅可保存6小时,最好在冰箱里辟个干净空间冷藏。

### 能不能吃

能不能吃,这是法律层面的界定。法规制定时,没想得这么周全。搜罗一番,但见卫计委法监司曾在《关于人体母乳不能作为商品经营的批复》中提及人乳买卖,认为人体母乳不是一般的食品资源,不能作为商品进行生产经营。但,这仅是一个批复,至多算一个建议规范,买卖之