食品安全消费提示、风险提示和风险解析 （5）

转载：国家市场监督管理总局 中国食品科学技术学会 编

如何吃得更安全 ——食品安全消费提示、风险提示和风险解析

关于茶叶的消费提示

（2021 年 5 月 19 日发布）

中国是茶的故乡，《茶经》有云“茶之为饮，发乎神农氏”。我国不仅饮茶历史悠久，茶文化也源远流长， 自古就有饮茶品茗的习惯。茶也深受世界各国人民喜爱。2021 年5 月21 日， 是联合国确定的第二个国际茶日。为帮助消费者科学选购茶叶、健康饮茶， 特做如下消费提示。

一、品类齐全六大茶，多种成分益处多

茶树是多年生常绿木本植物。茶叶是以茶树上的芽、叶、嫩茎为原料，按照特定工艺加工制成。我国拥有世界上最全的茶叶品类。根据不同生产工艺和品质特征，一般可分为绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶（青茶）、黑茶、红茶六大类别。其中， 绿茶属于不发酵茶；白茶、黄茶属于轻微发酵茶；乌龙茶属于半发酵茶；黑茶属于后发酵茶；红茶属于全发酵茶。茶叶中含有许多活性成分，如茶多酚及其氧化物、茶氨酸、茶多糖、咖啡碱等，对人体健康具有诸多益处。

二、茶叶选购有讲究，色香味形来评价

按照采摘标准和制作工艺不同， 茶叶质量等级一般可分为特级、一级、二级、三级等。可从色、香、味、形四个方面评判质量。好茶外观纯而亮泽、汤色明亮清晰，香气纯正， 沁人心脾。不同加工方式或储藏时间的茶叶会呈现出不同的风味特色， 如品质较好的绿茶滋味鲜爽、饮后回甘，品质较好的红茶滋味甜醇。外形可看茶叶色泽，条索、叶片形状是否完整、洁净等。如特级龙井茶叶底芽叶嫩绿明亮、扁平、匀齐、细嫩成朵。等级不同，品质和价格存在差别。消费者可根据自身需要选择相应等级和价位的茶叶。选购时，要在正规商店或超市购买，并注意查看包装标识。

三、科学适量品饮茶，避开误区更健康

品茶可用茶具。茶具按质地可分为陶土、瓷器、玻璃、金属、漆器、竹木等。选择茶具可因茶、因人、因艺、因境制宜。泡茶不宜用保温杯，高温及长时间的热环境会破坏茶叶中多种维生素及香气成分，影响茶风味及健康功效。饮茶时，喝细嫩绿茶，不需倒掉第一泡茶。

饮茶有益健康，但也要注意科学饮用。成人饮茶量通常以每天 5-15 克、

茶水 200-800 毫升为宜。长期高强度户外工作者、能量消耗大或者饮食较为油腻人群，可适当提高饮茶量。孕妇、儿童、神经衰弱者、缺铁性贫血、心动过速者等，应适当减少饮茶量。空腹饮浓茶，或平时饮茶较少的人在短时间内饮用较多浓茶时，容易出现头晕、手脚无力等“茶醉”症状，此时最好搭配一些茶点，如食用糖果或坚果类食物。

茶叶中的多酚类物质会与含铁剂、酶制剂药物的有效成分发生化学反应， 影响药效。因此，补血糖浆、蛋白酶、多酶片等药物不能用茶水服用。此外， 服用镇静、催眠类药物时，也要注意不用茶水冲服。

四、良好储藏很必要，因茶而异要得当

茶叶储藏过程中，其色、香、味极易受环境中温度、相对湿度、氧气、光线等影响，引起品质发生变化，甚至变质。因此，保持良好的储藏条件十分必要。茶叶储藏方法应根据实际情况，因茶而异。绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶宜尽早饮完，储藏时间过长会导致其失去原有的特征性风味。若短时间内存放茶，可用没有异味的铁罐密封，并避光保存。若长时间贮藏， 冰箱低温冷藏较好。贮藏时，应注意采用铝箔等隔绝性能好的材料进行包装，防止串味，重点在防止霉变。对黑茶（如普洱、茯砖茶等）、白茶， 许多消费者喜欢存放一段时间后再喝， 更宜将这类茶包装好后，存放在通风、干燥及空气湿度低的环境中。

（撰稿：许勇泉、曾亮、梅宇、倪莉）