

饭后喝茶影响消化易结石

很多人习惯在饭后，马上喝杯茶，认为这样可以促进消化。实际上，这并不是个好习惯，它不仅会导致消化不良，还有可能增加患结石的风险，因此民间也有“饭后喝茶等于喝毒药”的说法。那么，这到底是什么原因呢？

“茶叶中含有鞣酸和茶碱，这两种物质都会影响人体对食物的消化。”在接受《生命时报》记者采访时，天津药物研究院研究员李红珠表示，胃液和肠液是人体消化食物必不可少的，可当鞣酸进入胃肠道后，会抑制它们的分泌，从而导致消化不良。此外，鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用，形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。需要特别提醒的是，如果吃的食物当中含有金属元素，如铁、镁等，鞣酸还有可能与它们发生反应，长年累月就可能形成结石。

此外，胃酸偏酸性，而茶水偏碱性，饭后立即喝茶，茶碱不仅会抑制胃酸的分泌，还会稀释胃酸，影响胃酸中蛋白酶等的分泌，从而影响消化。有关实验还表明，饭后饮用 15 克茶叶冲泡的茶水，会使食物中铁的吸收量降低 50%。茶水的浓度越高，对身体的危害越大。

去餐馆吃饭，在饭菜上桌前，人们也不忘要杯茶水。李红珠提醒说，饭前最好也少喝茶。如果要喝，应该选择菊花茶等淡茶，但切记不能在吃饭过程中喝茶，这样更容易导致消化不良。

那么吃完饭后，我们应该喝点什么呢？专家表示，白开水是最好的饭后饮品，即可清口又不影响消化，饭后过半小时就可以喝一些淡

茶了。