

<<茶言茶语与做人做事>>

图书基本信息

书名：<<茶言茶语与做人做事>>

13位ISBN编号：9787811404036

10位ISBN编号：7811404036

出版时间：2011-11

出版时间：浙江工商大学

作者：张星海

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<茶言茶语与做人做事>>

内容概要

本丛书篇章构思合理，知识介绍循序渐进。

初稿作为讲义使用时学员反映良好，经重新修改、整理出版后希望能给学员一份惊喜。

读者对象主要为从事茶叶生产、加工、营销、管理及爱好饮茶的人员。

限于编者水平，错误、疏漏之处在所难免，衷心希望专家与广大茶叶爱好者予以匡正，以期再版时予以修正，对此谨致以最真诚的感谢。

茶作为中华民族的传统瑰宝，既是一种产业，也是一种文化，需要我们不断传承发展，并在新时期赋予其新的发展内涵和社会经济价值。

同时我们也希望借本套丛书出版之际为进一步做大做好茶文章、推进新农村建设贡献自己的力量。

<<茶言茶语与做人做事>>

书籍目录

- 第一章 茶利用简史
 - 第一节 茶叶的早期利用
 - 第二节 茶叶深加工技术
- 第二章 饮茶与健康
 - 第一节 茶叶药用价值
 - 第二节 科学饮茶
- 第三章 茶文化浅析
 - 第一节 茶文化简介
 - 第二节 茶文化的价值观
 - 第三节 茶道的禅悟
- 第四章 茶谚茶语
 - 第一节 茶谚语
 - 第二节 茶寓明理
- 第五章 茶如人生
 - 第一节 品味绿茶：清怡自然
 - 第二节 品味红茶：温润博爱
 - 第三节 品味黄茶：清悦宽厚
 - 第四节 品味白茶：素雅谦逊
 - 第五节 品味青茶：优雅洒脱
 - 第六节 品味黑茶：明智淡然
- 第六章 茶农素养
 - 第一节 农民的基本素养
 - 第二节 茶人的精神素养
- 第七章 茶苑佳话
 - 第一节 茶苑趣闻
 - 第二节 茶人轶事

<<茶言茶语与做人做事>>

章节摘录

版权页：三、茶叶成分与人体保健关系 茶叶中和人体健康关系密切的成分，主要有以下几类。

1. 咖啡因 咖啡因是茶叶中一种含量很高的生物碱，一般含量为2%~5%。

每杯150毫升的茶汤中含有40毫克左右咖啡因。

咖啡因是一种中枢神经的兴奋剂，因此具有提神的作用。

在对咖啡因安全性评价的综合报告中的结论是：在人正常的饮用剂量下，咖啡因对人无致畸、致癌和致突变作用。

2. 多酚类化合物 可溶性的多酚类化合物在红茶中的含量约为干重的10%~20%，它主要由儿茶素类、黄酮类化合物、花青素和酚酸组成，以儿茶素类化合物含量最高，约占茶多酚总量的70%。

儿茶素类中主要包括表儿茶素（简称EC）、表没食子儿茶素（简称EGC）、表儿茶素没食子酸酯（简称ECG）和表没食子儿茶素没食子酸酯（简称EGCG）。

这是茶叶药效的主要活性组分。

茶多酚具有极强的抗氧化和消除自由基作用，清除能力高达98%，能阻断N-亚硝基化合物在体内、体外合成，并能阻断N-亚硝基化合物合成有效成分，能明显抑制肿瘤细胞DNA的生物合成，杀死肿瘤细胞；茶多酚还能增强或调节机体细胞免疫能力，以抑制癌细胞的增殖和生长，具有免疫促进剂的活性。

业已证明，它们具有防止血管硬化、防止动脉粥样硬化、降血脂、消炎抑菌、防辐射、抗癌、抗突变等多种功效。

3. 维生素类 茶叶中含有丰富的维生素类。

维生素B族的含量一般为茶叶干重的 $(100 \sim 150) \times 10^{-6}$ 左右。

茶叶中维生素C含量很高，进入人体后，结合亚硝酸盐的能力比二级胺强得多，可使亚硝酸盐转化为硝酸盐，维生素C很易取代二级胺，阻碍亚硝的形成，防患于未然，维生素C对预防食道癌和胃癌效果尤其好。

维生素C能防治坏血病，增加机体的抵抗力，促进创口愈合。

维生素E是一种抗氧化剂，可以阻止人体中脂质的过氧化过程，因此具有抗衰老的效应。

茶叶中维生素K的含量约为每克成茶300~500IU，因此每天饮用5杯茶即可满足人体的需要。

维生素K可促进肝脏合成凝血素。

茶叶中胡萝卜素在人体内转化成维生素A后，能抑制癌前细胞病变或加强癌前病变的修复，对预防一些上皮的癌症如肺癌、消化道癌、膀胱癌、宫颈癌等有明显作用。

调查发现，肺癌的相对危险性，与维生素A的摄入量成反比，吸烟多而摄入维生素A少的人，比维生素A补充正常的人，其肺癌相对危险性高2.4倍。

4. 氨基酸 茶叶中的氨基酸种类已报道有25种，其中茶氨酸的含量最高，占氨基酸总量的50%以上。

众所周知，氨基酸是人体必需的营养成分。

如谷氨酸能降低血氨，治疗肝昏迷。

蛋氨酸能调整脂肪代谢。

<<茶言茶语与做人做事>>

编辑推荐

张星海主编的《茶言茶语与做人做事》是作者6年多茶叶培训经验与近几年茶叶界关于茶叶加工、审评、销售及茶文化等相关学术研究成果的汇集。

《茶言茶语与做人做事》构思合理，知识介绍循序渐进。

读者对象主要为从事茶叶生产、加工、营销、管理及爱好饮茶的人员。

<<茶言茶语与做人做事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>