

Q+ 冷泡茶的好處？

顛覆傳統泡茶觀念!!

所謂「冷泡茶」，就是以冷水來沖泡茶葉，可以說是顛覆傳統的一種泡茶方法。無論是上班族、學生、開車族或是登山族，只要有買得到礦泉水，就可以將茶葉置入，靜泡若幹個小時後，就可以享受既好喝又保健的冷泡茶。以冷水泡茶，味道更香醇甘美，可為炎熱的夏天帶來與眾不同的清爽選擇。大家可能早就曾經聽聞過這樣的泡茶法了；以冷水(常溫)長時間浸泡茶葉而成的「冷泡茶」。比起熱開水快衝快倒之際那種迅雷不及掩耳的緊張感，溫度稍微低一些，是不是因而能留給茶葉、留給自己，多一些的空間？

享受經過數小時安靜等待後，遂而益發芬芳甘美的冷泡好茶。滋味，則極渾然天成清冽清雅，茶氣茶香茶風茶味茶的脾性歷歷清晰分明；比起一般熱水泡茶來，冷泡茶寬容度極大、失敗率極低；冷泡法不僅可以完整釋出茶中菁華，且幾乎沒有泡熟泡壞泡出澀味之虞。

不傷胃.也不影響睡眠

一般泡茶若不夠熟練可能會將茶鹼泡出來，或者高溫泡時浸泡太久以及沖泡多次，都有茶鹼釋出的疑慮。用冷泡的茶湯就完全沒有喝太多茶鹼的機率了。

一樣可以喝到茶的精華，且降低咖啡因的釋放，不傷胃也不影響睡眠。減低茶單寧釋出，避免苦澀味，加強甜度：因為冷水中，茶葉中帶甜味的氨基酸分子，易先溶出，而苦澀來源的單寧酸、咖啡因較不易釋出。降低茶湯咖啡鹼含量，減輕胃壁負擔：因為茶葉中的咖啡鹼，高溫時容易溶出，因而增加胃酸分泌，對部分胃弱的人，大量飲用，會略感不舒服；冷泡茶湯可以避免這樣問題。

喝冷泡茶的好處

- 蠕動清除宿便，對於 瘦身及防癌有非常的功效。保留茶葉中的「兒茶素」、「茶多酚」等物質，有效促進腸胃
- 茶葉冷泡後可減少茶丹寧酸釋出，飲用時可減少苦澀味，增加茶的口感。
- 冷泡的茶葉因人體體溫較茶湯高，帶著香味分子的酮類會在茶湯到達口腔後才逐漸揮發起來更香味更濃盈滿整個口腔，喉韻也更濃重。
- 冷泡可降低茶湯咖啡因含量，可減緩對胃的刺激，因此敏感體質或胃弱者均適合飲用。