



## 为什么说喝春茶没必要“洗茶”？

（来源：人民网）

惊蛰时节一过，今年刚下来的春茶就要上市了，随着天气转暖，积蓄了一冬养分的茶树纷纷冒出新芽、飘起茶香。那么，喝春茶有什么讲究呢？我的建议是，喝春茶没必要进行“洗茶”这个步骤。

### 春茶有三好

第一好，营养丰富。经一冬天的休养和积蓄，春茶芽叶肥嫩、翠绿亮泽，富含茶多酚类、咖啡因、维生素 C、氨基酸及硒、锌等。

第二好，口感好。春茶富含氨基酸，给人鲜爽醇甜的口感，香气扑鼻。

第三好，安全。冬天不施农药，初春也不需要喷洒农药，尤其是山上的茶树。

### 第一道水沏的茶好，为啥？

茶中营养主要在第一泡茶中。我们喝茶，不仅是喝茶水的味道，还要喝茶叶中的营养素，也就是通过热水冲泡后，溶入茶水中的营养。那么您知不知道，到底是第一泡茶水的营养好，还是第二泡、第三泡茶水的营养好？

现代茶研究发现，第一次开水沏茶的茶水营养最好。因为，第一次沏泡的茶水中，茶叶里 85% 的茶多酚、95% 的咖啡因，都溶到茶水中去了。

### 实在怕脏，也有方法

头泡茶即第一次用开水沏泡的茶营养价值最高，茶叶中的主要营养素基本上溶入茶水中了。如果您把第一泡茶作为洗茶倒掉了，那就太可惜了，因为把茶叶的营养精华倒掉了。其实春茶是比较安全的，茶叶也是比较干净的。没必要“洗茶”，如果您真的还有疑虑，那就不用冷开水“洗”一下。

