



科学松鼠会

科学松鼠会是一个致力于在大众文化层面传播科学的非营利性机构，成立于2008年4月。科学松鼠会汇聚了当代最优秀的华语青年科学传播者，旨在“剥开科学的坚果，帮助人们领略科学之美妙”。

愿景：让科学流行起来

价值观：严谨有容，独立客观

隔夜茶到底能不能喝？来看看这四条理由

这些理由靠谱吗？下面来分别解析：

隔夜茶中有铅、砷、汞等重金属元素

这种说法认为隔夜茶会生成“茶锈”。所谓茶锈，是“茶多酚类物质在空气和水中氧化成棕色的胶状物”，“茶锈中含有铅、铁、砷、汞等多种物质”，“茶锈进入人体，与食物中的蛋白质、脂肪和维生素等结合、沉淀，阻碍营养物质的吸收和消化”。

这种说法属于“不读书却还爱思考”的结果。茶中有很多茶多酚，茶多酚容易被氧化，氧化产物会使茶水颜色变深。所谓“棕色的胶状物”其实一般只在红茶中才能形成，行业内称之为“冷后浑”。这种胶状物是茶黄素与咖啡因结合的产物，其溶解度受温度影响很大，茶水凉下来之后可能会过饱和而析出。实际上，冷后浑的出现需要茶水中的茶黄素含量高，在茶行业内被作为优质红茶的特征。至于重金属，无论如何放、放多久，都不能凭空产生，只能来源于水和茶叶。水和茶叶都有国家标准中重金属含量进行限制。只要泡茶的水是合格的饮用水，那么其中的重金属含量必然非常低。而茶叶中的重金属也有含量限制，它们本身也很难溶出到茶水中。所以，茶水如何隔夜，都不会产生出重金属来。至于茶锈进入人体之后产生的危害，也就更加无从谈起。

隔夜茶中的维生素几乎完全损失掉了

所谓“隔夜茶损失维生素”，也是臆想出来的。从茶树上采下来的鲜叶，确实含有一些维生素。但是，我们冲泡的茶叶，要经过包括干燥在内的许多加工步骤，维生素早就损失得差不多了。换句话说，茶水中本来就几乎没有维生素，隔夜茶中也就无所谓损失不损失的。而且，即便真的是“损失维生素”，也并不是生成了有害物质，并不能得出“不能喝”的结论。

隔夜茶会滋生大量细菌

这条理由在理论上是合理的，也得到了很多认同。任何食品饮料，如果在常温下放置比较长的时间，都有可能滋生细菌。不过，“生成大量细菌”需要三个条件：一是菌种，二是营养成分，三是适宜的温度和酸碱性。对于茶水而言，对照以上三条：

1. 茶叶经过一定的高温然后干燥保存，其中的细菌非常少。再经过热水冲泡，细菌就更少了。如果盖上杯盖，空气中的也不容易进去。所以，茶水中的菌种并不多。

2. 茶水中的糖和氨基酸含量都很低，并不是细菌生长的理想“培养基”。

3. 茶水一般是中性偏酸，在室温下适合细菌生长。不过，因为缺乏菌种和营养成分，所以这个条件也就没有多大的用处。

隔夜茶会产生亚硝酸胺

亚硝酸胺是一种致癌物，由亚硝酸盐和胺类反应产生。要生成它，要么本来就有亚硝酸盐，要么是有硝酸盐并且细菌大量生长把硝酸盐转化成亚硝酸盐。在茶水中，硝酸盐和亚硝酸盐本来就很少，也缺乏转化成亚硝酸胺的反应条件。所谓的“生成亚硝酸胺”，只是一种想象。

简而言之，隔夜茶会让茶水的颜色和风味发生变化。这种变化，可能使得茶水“不好喝”，但并不是“不能喝”。如果把冲泡好的茶水，放在冰箱中保存，就是味道清凉的“健康饮料”，隔一夜、隔两夜甚至几天都可以喝。

● 文 | 云无心

在关于茶的各种传说中，“隔夜茶不能喝”是流传最广泛的一条。如果要问“为什么不能喝”，往往有众说纷纭的答案。