



紅茶：屬全發酵茶，兒茶素的含量最少，例子：普洱

綠茶：沒有經過發酵程序，所含的兒茶素為最多，有益健康，例子：龍井

烏龍茶——屬半發酵茶：兒茶素的含量僅次於綠茶，例子：鐵觀音

喝茶的好處

在中國人的社會中，茶早已扮演了重要的角色。中國人喝茶已有數千年的歷史，不少古代醫學典籍已記載了茶的藥用價值，如養身、健美、提神、利尿、解毒及鎮痛等。近年，許多研究人員也開始鑽研茶對醫治疾病和保健的功效。喝茶不再只是一種古老的飲食習慣，而包含了許多健康的新概念。香港大學李嘉誠醫學院藥理學系過去就茶對人的健康進行一連串的研究，發現茶含有茶多酚，有助降低膽固醇及減少身體脂肪，可預防血管硬化，更能延緩衰老及增進記憶等，有益健康。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
藥理學系副教授
古永亮博士

茶含兒茶素 好處甚豐

茶的主要成分含有茶多酚 (polyphenols)、咖啡因 (Caffeine)、黃酮類化合物 (Flavonoids)、維生素C、維生素E及類胡蘿蔔素和微量元素，如鋅(Zn)、硒(Se)及錳(Mn)等。

研究指出茶多酚可以抑制脂肪合成酶的產生。人體的肥胖組織中，可見到脂合酶的含量非常高，所以茶多酚的抑制脂合酶功能可減少肥胖的形成。

茶多酚內的主要物質兒茶素 (Catechins) 為人類帶來的好處最多。兒茶素包含的「沒食子兒茶

素沒食子酸酯」(Epigallocatechin gallate, 簡稱 EGCG) 是一種天然抗氧化劑，可清除人體過多的自由基，以保護細胞膜的結構，其抗氧化能力較維他命C及維他命E還要強。

兒茶素更具有消滅細菌及消炎的功用，如大腸桿菌、葡萄球菌、肉毒桿菌。另外，長期攝取兒茶素能抑制血壓及血糖上升，因兒茶素可控制腸壁細胞內的葡萄糖運輸蛋白 (SGLT1)，阻礙糖份進入細胞，有助控制血糖，預防糖尿病。

多喝茶亦能降低人體內膽固

醇及三酸甘油酯的含量，並增加血中好的膽固醇(高密度脂蛋白膽固醇)的含量，有效減少心血管疾病的發生。此外，人體攝取脂肪後會先被分解，然後於小腸內與膽汁結合而變成脂肪團，以便被人體吸收。茶則可加快排走膽汁，阻止脂肪團形成，減少脂肪攝取量。

綠茶含兒茶素最多 有益健康

茶葉有不同品種，對健康帶來的影響各有不同。香港大學李嘉誠醫學院藥理學系過去十年來研究不同類別的茶葉，發現綠茶的兒茶素含量最高，表示它在眾多茶類中為最健康。以100克龍井茶葉為例，其兒茶素含量為體積的30%至42%，遠高於紅茶類的8%至10%。

綠茶所含的兒茶素為最多是因為茶葉沒有經過發酵程序，如龍井、碧螺春及日本綠茶等；其次是半發酵茶，如茉莉花茶、鐵觀音及烏龍茶等。

而全發酵的紅茶因為茶葉在發酵過程中破壞兒茶素，所以其含量為最少，如普洱、壽眉、英式早茶 (English Breakfast Tea)、橙黃白毫 (Orange Pekoe Tea, 即葉片較長而完整的茶葉)、錫蘭紅

茶 (Ceylon Tea)等。因此，選用綠茶較為有益健康。

兒茶素可預防腸炎及膀胱癌腫瘤

香港大學李嘉誠醫學院藥理學系過去以茶和大腸炎的關係，進行為期6個月的研究，安排兩組分別喝茶及只喝水的白老鼠作出比較，結果發現多喝茶的白老鼠出現大腸發炎的機會較少。該研究證明茶的兒茶素有抑制大腸發炎的作用。

另一項實驗亦顯示，喝綠茶的白老鼠，其膀胱癌腫瘤的體積較沒有喝茶的白老鼠為小，其中亦是因兒茶素發揮其作用，減慢了癌細胞的分裂速度，故綠茶對人類癌症的治理及預防有一定的幫助。

綠茶可延緩退化

香港大學李嘉誠醫學院藥理學系研究人員選取了老、中、青三代的老鼠作為研究目標，均給予綠茶作飲料。結果發現，年長老鼠的學習能力進步最多，仍可記得物件較早前所擺放的位置。主要原因是綠茶的抗氧化物可中和腦部學習中樞「海馬體」裡的游離基，減少該處的細胞死亡，所以推斷綠茶也應具有保護長者

腦細胞，延緩退化的功能。

泡茶有學問 以增其效用

沖泡茶葉時，應注意沖泡的時間及溫度，這樣可令茶發揮最大的效用。一般在沖泡茶葉4至5分鐘後，漂浮的茶葉開始下沉，約10分鐘後，讓茶稍為降溫便可飲用，以免燙傷嘴巴。水的溫度則視乎茶葉的種類，如烏龍茶、鐵觀音、普洱茶等紅茶類是成熟時採摘，因鮮葉原料並不細嫩，宜用攝氏100度開水沖泡，才能泡出茶味；細嫩的綠茶如龍井及碧螺春等，其茶葉不宜用沸水沖泡，除了泡熟茶葉外，亦會將維他命C等營養素破壞，而茶葉清香與鮮味度會同時降低，所以適宜使用攝氏70度至90度的水沖泡。

如果以茶包泡茶，水溫亦與上述相同。每一個茶包約含有兩克茶葉，泡綠茶的茶包，則約有2%濃度的兒茶素。每日飲用4至5杯的綠茶，便具有保健的功效。但由於兒茶素會隨著日子氧化，因此應注意飲用時間。而市面上的瓶裝或紙包裝茶類飲品所含有兒茶素分量比一般自用茶葉少於一半，喝得太多反而會吸收過量糖份，所以宜選用茶葉泡茶為妙。