

# 綠茶的好與壞



綠茶幾乎是健康的 Icon，所有東西只要標籤與綠茶有關，便與健康等同。

綠茶是否一面倒有益無害？

喝綠茶有沒有禁忌呢？

撰文：蘇蕙恩（香港保健食品協會）

**綠**茶因為沒有經過發酵，所以其抗氧化營養素的含量比烏龍茶（半發酵）或紅茶要來的高，因此在預防疾病上比較被注目。

綠茶含有一種多酚抗氧化劑，功能是可免除自由基的破壞作用，自由基會破壞細胞脫氧核糖核酸，作為導致正常的細胞惡化為癌細胞的第一步。據研究指出，常喝綠茶的人，較不容易得胃癌、肺癌、食道癌、胰臟癌及結腸癌，心臟病的罹患率也較低，綠茶還能預防異常血液凝結，降低過高的血壓及膽固醇，並提高好膽固醇（高密度脂蛋白）的含量。

你喜歡喝綠茶嗎？

常聽別人說喝綠茶有助健康，綠茶究竟有甚麼好處？

## 減脂及降膽固醇

綠茶中含有的多酚類、氨基酸類、維他命類物質綜合協調之下，能幫助降低人體血液脂肪含量，以及幫助燃燒體內多餘脂肪，特別是茶多酚和維他命 C，是促進脂肪氧化、幫助消化和降脂減肥的關鍵。此外，對於提升體內優良膽固醇也很有幫助，日本研究發現每天攝取 500mg 兒茶素（Catechin），經過 3 個月後雖然總膽固醇濃度無變化，

但高密度脂蛋白膽固醇濃度有明顯增加。

## 延緩衰老

不論是烏龍茶、紅茶或是綠茶，茶葉中都有很強的抗氧化物質 Epigallocatechin Gallate（EGCG），可中和體內自由基，幫助延緩老化。研究顯示，EGCG 抗氧化作用比維他命 E 強 10 倍，也比紅酒的抗氧化程度高 2 倍，可說是幫助延緩衰老的重要物質。

## 增骨質密度

美國德州科技大學（Texas Tech University）健康科學中心的研究顯示，已停經的婦女每天攝取綠茶多酚膠囊 500mg（大約等同 4-6 杯茶）6 個月，能促進骨骼重建以及延緩骨質的流失。此外，台灣成功大學附設醫院的研究也發現，喝茶習慣 10 年以上者，骨質密度明顯最佳，6-10 年以上者，骨質密度比不喝茶者高。

## 清除自由基

刊登在英國醫學期刊《Nanomedicine》的一個研究指，綠茶中的「EGCG」物質對皮膚癌有顯著效用，不論是綠茶、紅茶或烏龍茶，茶葉中含有的高量多酚都是具有清除自由基、抑制不良細胞的成分。

## 預防蛀牙

茶葉含氟，可抑制細菌，兒茶素也可以抑制鏈球菌及其他細菌，有助減少細菌黏附在牙齒及停留在口腔，降低蛀牙的機會，臨床上亦證明兒茶素類可明顯減少牙菌膜形成，但對口腔中其他微生物則沒有影響。

## 抗輻射及紫外線

現代人每天使用電腦、手機，接觸的輻射量比過去為高，茶除了維他命C含量豐富外，兒茶素也能抵抗由UVB所引發的輻射傷害；豐富的維他命A能幫助抵抗電腦輻射對眼睛的傷害，保護視力。

## 醒腦提神

綠茶中的多酚與兒茶素，能有助減少大腦神經遞質如多巴胺（Dopamine）與腎上腺素的降解，可使人快速回復精神，特別是在早上剛起床昏昏欲睡之時，喝綠茶可以有效醒腦，而且綠茶中的咖啡因比咖啡的含量少，對人體的刺激性也較小。

## 注意事項

綠茶現時已經成為流行的保健品，特別因為某些廣告鋪天蓋地的渲染綠茶效用，及以綠茶為主要成分各種相關美容保健品層出不窮，使市民把綠茶當做護膚健體的最佳選擇。對此，專家提醒廣大消費者，時尚的潮流不能盲目跟從。

## 保健品

綠茶本身作為保健品來說，對健康沒有任何傷害，但如果被商家利用與其他原料製成不同保健產品，消費者應注意是否具有與

標籤相符的功效。

## 護膚品

綠茶護膚品大行其道，成為女士們追逐的天然護膚最愛。

在綠茶中有護膚美容功效的，主要是其中一種稱為茶多酚的物質，這種物質具有抗氧化效果，與維他命B、E等配合能有補充水分及緊實肌膚等作用。但必須注意的是，茶多酚作為酚類物質或其衍生物的總稱，在空氣中是很容易揮發掉，致使失去其抗氧化的作用，所以綠茶類護膚品，尤其是面膜，是否能保持茶多酚的有效性是個疑問，有提議認為以當年的新茶製成的產品會較佳。

## 減肥防病

綠茶中含有一定的咖啡因，與茶多酚並存時，能抑制咖啡因在胃部產生刺激胃酸分泌的作用。而且，綠茶所含的芳香族化合物亦可幫助降解脂肪，防止脂肪在人體內積滯。不過，女性在經期最不宜喝綠茶。有研究稱，除人體正常鐵流失外，女性每次月經期還會額外損失18-21mg鐵，綠茶中含較多鞣酸成分，會與食物中的鐵分子結合，形成大量沉澱物，妨礙腸道黏膜對鐵分子的吸收，而綠茶愈濃，對鐵吸收的阻礙作用愈大。

綠茶雖然有益，但因為沒經過發酵，保留了較多新鮮的天然物質，如茶多酚、咖啡鹼，而且葉綠素含量亦多，對腸胃道刺激較大，這就是有些人喝了綠茶會感到不適的原因。有腸胃病者最好別喝綠茶，要喝茶就喝紅茶好了。◆