

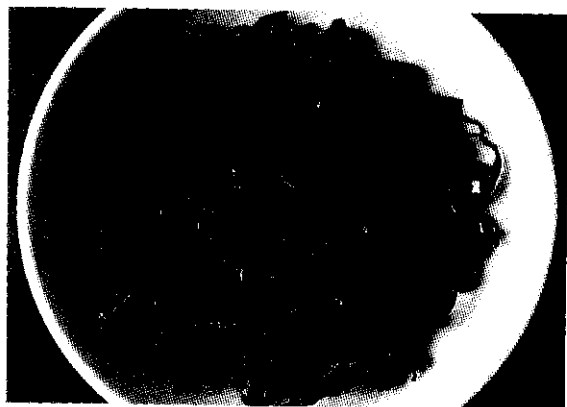
茶葉之保健功效——茶多酚

茶業改良場/巫嘉昌

茶 在古今中外是非常普遍之天然飲料，它除了具有生津解渴的作用以外，對於人體健康有著莫大的幫助。國內外許多科學家之研究證實，茶有益人體健康，甚至還發現一些在人體上之特殊生化作用功能。

茶起源於中國，而茶的飲用，根據文獻記載，在明朝李時珍本草綱目第十九卷之十二果部記載「神農嚐百草，日遇七十二毒，得茶而解之」。因此可推論早在神農氏時期，人們便開始飲用茶，甚至更將其視為藥物。

在茶葉中有許多化學成分有益於人體健康，例如：兒茶素類及其氧化縮合物、黃酮醇類、咖啡因、雜鏈多糖類、維生素、胡蘿蔔素、苣素、氟、鋅、錳與錳等。其中含量最多為多元酚類（以兒茶素類 catechins 為主）。茶多元酚類（polyphenols）化合物是茶葉化學組成成分中含量最



常飲茶有益身心

多之可溶成分，約50~60%左右，佔乾物量10~30%，其形成與茶葉之新陳代謝有關，是構成茶湯滋味與水色之主要物質。茶多酚，以往被誤認為是單寧，單寧主要成分是五羧食子酸葡萄類化合物，是屬於水解型，而茶多酚則屬於綜合型。

茶多酚之主要成分為兒茶素類化合物。茶葉多元酚一般可分為四大類：黃烷醇類（flavanols）、黃酮醇類（flavonols）及其配醣體（flavonol glycosides）、無色花青素類（leucoanthocyanins）、酚酸（phenolic acids）及縮酚酸（depsides），其中黃烷醇類又稱兒茶素類（catechins）佔多元酚類總量70~80%，總稱茶單寧（tea tannins）。

許多科學家研究後發現，茶多酚在人體保健上具有諸多功能，抗菌性（Toda氏等，1989），抗病毒（Shimamura氏，1992），抗突變性（Stich和Rosin氏，1984），抗發炎（Stagg和Millin氏，1975），降低血液中膽固醇與降低血壓和血小板的凝集（Mgaloblishvili和Tsunava氏，1972），另有刺激胃液分泌，及促進淋巴球增生（Yan氏等，1992），此外亦有抗癌功能。

而在目前有關茶葉抗癌之現象，是眾多科學研究人員亟為關切之焦點，並引起廣泛討論和研究。在以往文獻報告指出：茶葉中多酚類（兒茶素類），在腫瘤過程



茶葉中有許多化學成分有益於人體健康

中，具有抑制之作用，根據科學家們推測原因，茶多酚具有抗氧化作用能力，能夠將細胞內過多自由基清除，另外茶多酚會抑制某些生化反應，減少酵素活性，進而影響腫瘤之形成。此外茶多酚會抑制人體代謝過程中細胞生化反應訊息路徑之傳遞，因此具有抑制致癌細胞增殖作用。

上述雖然是眾多科學家們精心努力所發現的成果，但是否真正達到抑制癌症作用，仍在探索當中，而運用在臨床醫療上，仍有著一段相當漫長的路要走，需要投入更多心思，在這方面努力的研究，才能有令人滿意之結果。

本文最終之目的，乃就科學研究人員，有關於茶葉保健成分之一，茶多酚做概括性整理，期望讀者進一步瞭解茶葉功效，並能認同「常飲茶，有益身心健康」。

歡迎收聽中廣農業台製播 「國產畜產品」Call in 節目 「畜牧之光」單元 許素芬主持

敬請農友多加利用此節目詢問畜產業各項問題。

每週一 14:10-15:00 現場 Call in 節目
播出，Call in 電話 (049) 359741

每週三 5:00-6:00 「透早的聲音」
節目播出

收聽頻率：台北、高雄105.9兆赫，
苗栗101.5兆赫，台中、花蓮、
台東 106.9兆赫，台南104.3兆
赫，宜蘭102.9兆赫，
玉里105.7兆赫。

Call in 日期	題目	主講人	內容
85.3.18	雞蛋與人體健康 雞蛋加工品銷售	張勝善(中興大學教授) TEL:04-2870613ext221 陳芬 TEL:07-3711031	1.人體營養需要。 2.雞蛋對人體健康之影響。 3.目前雞蛋加工品介紹銷售。 4.如何使用雞蛋加工品。
85.3.25	國產豬肉之特色	陳義雄(畜試所·博士) TEL:06-5911211 周德政(畜試所·博士) TEL:06-5911211-268 陳明造(中興大學·博士) TEL:04-2873426	1.如何辨識國產豬肉。 2.國產豬肉之特色。 3.如何保有原風味及口感。