

讓生活中有茶

茶在本省已有 300 多年的歷史，其間面臨幾次危機，經優良茶比賽的提倡，使本省喝茶人口，有直線上升的趨勢。如果茶在健康上的好處，能進一步被大家認同，更可促進本省茶葉進一步的發展，形成民國以來的特殊茶藝文化。

我國是茶的故鄉，原產於西南地區。人工栽培茶樹，始於四川，故有“蜀土茶稱聖”之說。

中國茶藝源遠流長

西周時四川少數民族，曾把巴蜀產的茶，當作貢品。而到漢則成為貴族化的飲料。在兩漢時，茶均採自野生茶樹，由於數量不多，故一般只有王公貴族才能享用。漢代茶以製成茶糰為主，飲用時需先經炙烤，並搗成碎末沖泡，且於茶中加上蔥、薑和桔子調味，減少茶的苦澀。到唐朝後，茶已是最普通的飲料，市井已有人煎茶販賣。

陸羽“茶經”的問世，使飲茶成為生活上的藝術。至於現在的茶藝，奠定於明朝。到了清朝，則開始流行功夫茶。

本省自 65 年舉辦優良茶的比賽之後，茶藝活動再度蓬勃發展。不但茶莊、茶行、茶藝館到處可見，調味茶、加味茶及加料茶也紛紛出籠；袋茶、速溶茶、罐裝茶也充斥市場，使茶在本省形成另一股蓬勃的風貌。

鹼性清涼健康飲料

茶所含的成分，以現代科學來分析。茶葉不但含有提神的咖啡因和芳香油；並含有豐富的礦物質及胺基酸。至於維生素，則含有維生素 A、B₁、B₂、C、P 等，另外，茶還含有複合多醣類、脂肪及單寧等。故茶不但是種理想的鹼性清涼飲料，也是去油膩，消除肥胖的健康飲料。

古代醫學，認為茶葉可提神，助消化。並可降火、消暑、解毒、利尿、強心等功效。故明代李時珍在“本草綱目”裡，寫着“茶苦而寒，最能降火”。而張仲景，則認為“茶治便膿血甚效”。可見在古代除供做日常飲料外，亦常被用來做藥。



近代醫學對於茶葉所含一些成分，包括茶中的維生素 C 及 B₁，複合多醣類、 γ -胺基酪酸、單寧及類黃鹼固醇等，有一番新見解。認為常喝茶，不但可降低血壓、血糖值，預防癌症、腦中風。並可消除口臭、皮膚粗糙、治療香港腳。

降低血壓

茶中所含的維生素 P、鉀及 γ -胺基酪酸的成分，均有降血壓的作用。維生素 P 能增強血管的柔韌性，增加血管的彈性。

鉀可使鈉排出體外，使血壓下降。



因為攝取鈉過多，常是造成罹患高血壓的原因。

根據美國斯丹頓博士發表論，認為 γ -胺基酪酸有降低血壓的作用。後來經日本大森助教授用動物及臨床實驗，都得到証實。即 γ -胺基酪酸有安定血壓的作用，並能減少血液中的水分，使血液循環更順暢。

預防腦中風

茶中含有豐富的維生素C。蒙古及北部遊牧民族，主要以牛乳、乳酪及獸肉為主食，全年吃不到蔬菜水果，僅靠茶供給維生素C，可知茶所含的維生素C是多麼豐富。

維生素C在體內，能防止脂肪氧化成過氧化脂肪。這樣一來，可以防止過氧化脂肪傷害血管。故維生素C有預防動脈硬化，防止腦中風的功效。

降低血糖值

以前就認茶能治糖尿病，故在第二次世界大戰，日本京大的養和田博士，

即用日本的抹茶，脫掉咖啡因，製成“ミノワリン錠”，用來治療糖尿病。最近已發現能降低血糖值的成分，是一種與各種胺基結合，分子量在四萬以上的多醣類。

預防癌症的發生

茶中所含單寧，不但可降低血液中膽固醇的含量，對癌在誘發期及增殖的促進期，單寧均有很強的阻礙作用，故可預防癌症發生的功效。另外，茶所含的維生素C及其他未明成份，也被發現有抑制癌症發生的作用。

茶的其他功效

茶曾在數年前，被做為減肥飲料。其理由為茶能去脂消食，故能減肥。現在證明茶有利尿作用，可促進水分的排泄，而可減輕體重。

另外，喝茶可供給燃燒成能量時所需的維生素B₁。因此，多供給維生素B₁，體內的澱粉質就多被燒成能量，而減少能量的蓄積，以達減肥的效果。 ■



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、
脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鐵行中正路301號
電話：(062)532121(30線)