

喝茶與健康

由於國民所得提高，且西餐的普及，國人的飲食習慣也有很大的改變。在飲料方面，開會及聚會也都漸漸以供應咖啡為時髦。再由於食品公司供應罐裝咖啡，而促使消費者可隨時隨地都可飲用咖啡，而創造了一陣時尚流行。

日本流行烏龍茶

不過值得安慰的是，各地也紛紛設立茶藝館，而喝老人茶的地方有增無減。另一方面，從日本流行喝烏龍茶，並將其認為是有益健康後，罐裝及瓶裝烏龍茶佔了罐裝飲料銷售量的首位，台灣的業界也跟上這潮流，並且烏龍茶銷售也創造了佳績。

茶做為一種飲料已有四五千年的悠久歷史。對於茶葉的發現與其藥用，歷代學者都功推神農氏。「神農本草」是有關茶葉記載的最早書籍。據其記載，「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之」，可見當時已認為茶葉有解毒的功效。唐朝陸羽的茶經中也述及茶的藥效。

茶的品種甚多，根據茶葉的製法與品質以及銷售習慣，可分為紅茶、綠茶，烏龍茶，花茶與緊壓茶（茶磚）五大類。

產茶區癌死亡率低

究竟那一種茶對健康最有效呢。日本在這方面做了最多的研究。首先，他們發現茶葉產地住民癌症的死亡率比其他不產茶葉地區住民為低，來做為其證明。其生產茶葉的靜岡縣、鹿兒島縣、三重縣的死亡年齡較全國的68.2歲要長一點，靜岡縣為70.4

歲，鹿兒島縣69.4歲，三重縣69.8歲。再看患癌率，全國平均為22.4%，靜岡縣為20.3%，鹿兒島縣為18.8%，三重縣為20.4%。由此可見，茶葉生產縣癌症的死亡率較低。

綠茶抗癌效果好

那麼究竟茶成分中的那一種成分對抗癌症，或健康有效呢。日本主要以綠茶抽取液做為對象來研究。

日本三井農林食品綜合研究所，對茶的澀味成分——單寧加以研究，而發現從煎茶可抽出約10%粗單寧。單寧是兒茶素（catechin）等的幾種成分的總稱。在粗單寧中，幾乎一半是EGCg（epigallo catechin galate）。這以綠茶中最多，而在製造紅茶，或烏龍茶時，被氧化而變成紅色物質，不過還留有相當的分量。

他們以除去咖啡因與維生素C的粗單寧與EGCg，做老鼠的抗腫瘤作用，即抗癌作用。首先對老鼠皮下移植惡性腫瘤的組織小片，使其增殖成為腫瘤。

將老鼠分為3組。A組為對照組，則只移植腫瘤片，B組移植腫瘤片並將第2天起，每天對體重1公斤，在腹腔內注射50毫克粗單寧，連續4星期。C組與B組做同樣處理，不過在移植腫瘤片的前8天內，每天一次對體重1公斤強制灌入500毫克粗單寧到胃內。

如此在移植腫瘤第28天後，將3組老鼠都屠殺，秤腫瘤的重量。結果是注射單寧者（B組）其腫瘤的增殖被抑制約24%，如

果事先給與飲用後再注射者（C組）則被抑制46%。以EGCg代替粗單寧做實驗時，也得到同樣的結果。

在台灣，台灣大學獸醫學系的劉教授，曾經也做過類似的實驗，證明烏龍茶對制癌有效。

作者友人，中央研究院院士，美國芝加哥大學生化教授，廖述宗博士最近以除去咖啡因的綠茶，做為研究對象，也證明飲用綠茶對乳癌、膀胱癌、皮膚癌等的抑制有顯著的效果。他並有意鼓勵廠商生產綠茶飲料，以供做為保健飲料。

在日本以及台灣的茶業改良場，都對加巴倫茶〔含有GABA（ γ -胺基酪酸）〕的試驗。據稱這種茶對降低血壓有效。

烏龍茶消除口臭

其他，台大食科所孫璐西教授也在研究，烏龍茶對消除口臭的研究。張為憲教授對茶成分的抗氧化，周正俊教授對茶成分的殺菌作用，也都做過研究，並都有論文發表。

最後要特別提醒各位讀者的是，所謂國飲的茶飲料，除了飲用以外，也具有洗眼睛即可消除發炎的作用。然而濃茶卻不利於胃。曾有研究者發現，在空腹時飲用濃茶，即發現有胃壁發紅的現象，這顯然地表示，濃茶會刺激胃部而不利於健康。

民間飲用老人茶者，都要使用大量茶葉，泡出濃茶來品嚐，這對健康的負面作用值得大家警惕。