

茶與抗癌

茶 是全世界最普遍的飲料之一，近年來很多學者針對不同的族群之茶的消耗量與人類癌症之相關性，做了一些研究，但並不能得到很明確的肯定答案，有些研究指出：茶對某些癌症有保護作用，但也有得到的答案是完全相反的。

也有報告指出：茶之消耗量對癌病之影響是依據癌病之引起因素不同而有不同的相關性，對某族群之茶消耗量對某種癌症具保護作用，對別的族群卻不一定有效用。相關資料頗多，且說法不一，因此，筆者分別以流行病學調查，實驗室動物實驗及茶的成份，整理以下資料，提供各位參考。

流行病學調查研究

有研究指出：喝常溫下之茶與食道癌無關。（茶溫為 $35^{\circ}\text{C}\sim 47^{\circ}\text{C}$ ）。但喝熱茶（ $55^{\circ}\text{C}\sim 67^{\circ}\text{C}$ ）

則呈2~3倍的危險性。這是由一項以428位食道癌的病患與373倍控制組對照比較，發現是飲用熱茶的這組有3倍食道癌的危險性。〔筆者淺見：此乃飲用熱飲料所引起之食道細胞病變，而非茶葉之成份所引起。〕

此外，在1970年一項包括了20個國家的調查報告指出：飲茶與胃癌呈負相關性。而最近在日本做了一項調查癌症死亡原因中，尤其是胃癌，在產茶區之比率較世界平均值為低。由另一調查也發現：較常喝綠茶之地區的居民罹患胃癌比率較不常喝的地區居民為低。其它也有另一篇報告指出：每天喝10杯以上者，其胃癌之比率亦明顯較少。

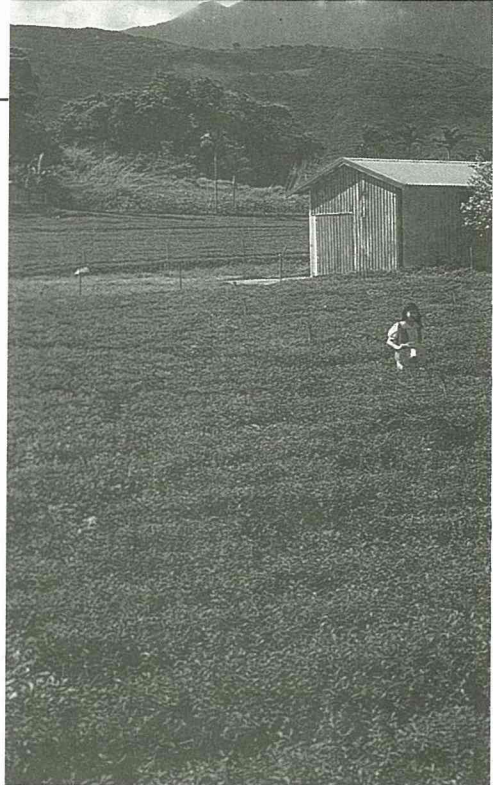
文中作者之解釋是隨地區的不同，有其保護特性。可能茶會阻礙內因性的亞硝化合物之形成，而降低胃癌的發生。

實驗室動物實驗

在實驗室裏，以動物做實驗時，有以下幾個發現：(1)發現茶之萃取物確有阻礙腫瘤的發生，尤其是皮膚癌。(2)以罹患胰臟癌的老鼠為對象時，綠茶確可阻礙腫瘤的生長。(3)飼料中添加5%綠茶葉給“因黃麴毒素引發肝癌的老鼠”吃時，確實有明顯阻礙腫瘤生長的功能。(4)去咖啡因的紅茶萃取物，也稍有降低“因菸製品引發肝癌腫瘤”的生長。(5)給予胰臟癌老鼠餵食綠茶多酚類每天每公斤500毫克劑量時，亦有降低癌細胞生長的功效。

此外，也有一篇報導說：綠茶不僅是阻礙癌細胞的形成，更明顯的是可減小癌細胞的大小，尤其是皮膚癌（由於化學藥劑或紫外線照射所引發的皮膚癌）。

在這些以動物做實驗的結果中發現，大致可分為以茶葉沖泡之茶汁做為水源餵食動物及以茶萃取物—多酚類添加於飼料中餵食來看結果，對於皮膚癌確有抑制生長且使腫瘤細胞變小的發現。





■台東有機茶園。
(曾文田/攝)

茶的成份

茶的抗癌性，主要被提出探討的是茶中含有一些多酚類（polyphenols），可抗癌細胞的形成及生長。尤其是兒茶素（Catechin），更是大家所熟知的。它在防癌方面的功能。兒茶素具抗氧化性，亦可阻礙亞硝酸化的反應，調整致癌代謝的酵素及阻礙癌細胞分化的活性。

所以由化學成份來談茶葉時，就是看那種茶中含兒茶素等多酚類較多，其抗癌性或防癌性就比較強。茶的綠製作是使用加溫乾燥新鮮茶葉，並沒有經過發酵。可保留較多的多酚類，佔乾重的30%左右。綠茶所含的多酚類大多是兒茶素。扮演著抗癌方面的重要角色。

依茶的製作，大致可分為沒經發酵的茶，有綠茶、龍井茶及煎茶等。部份發酵的茶有烏龍、鐵觀音等。全發酵的茶有紅茶等。紅茶中兒茶素的含量比綠茶中少很多。

由以上資料呈現：從流行病學的調查，發現茶的消耗量與防癌症的相關性非常複雜，不能很

明確的指出有直接相關性。也就是說並沒有足夠證明喝茶對人類的防癌之影響性如何。但是還是可以從一些專家學者們所做的實驗，窺知一二。譬如某些由化學藥劑或紫外線引發的皮膚癌或肝癌，確實可經綠茶或綠茶萃取物得到阻礙癌細胞生長或減小癌腫瘤的大小等功能。

因此，依筆者淺見：癌之發生，有其不同的致因性，茶消耗量對防癌有其特異性，並不是對所有的癌症都有一樣的效果。

全球茶葉的生產量每年大約有250萬噸，其中綠茶約佔20%，主要銷售到以茶為飲料的亞

洲地區。約78%為紅茶，主要銷售到西方國家。約2%為烏龍茶，主要在中國東南部。中國人是個喝茶的民族，三五好友相聚，總不忘泡壺茶談天說地，尤其最近「綠茶」更受歡迎。

中國大陸對茶葉的功能做較深入的研究，認為茶葉對於致癌物質的合成有阻斷功能，其中綠茶最有效，可達八成左右，紅茶約四成，烏龍茶、花茶則較差。而日本的研究也發現喝綠茶的老鼠比喝水的老鼠，牠們的腸、胃、皮膚長瘤的機會少五成以上、美國也有類似的報導。

綜合前面的及近年來的報導，雖然喝茶，尤其是綠茶在防癌方面有其不可疏忽，也相當受到肯定的功效，但其中的單寧酸卻有阻礙鐵質吸收的缺點，尤其是吃完富含鐵質的牛排餐後，絕不是喝綠茶的時刻，此外，患有心絞痛、心律不整、對咖啡因過敏者則不宜喝濃茶。

整體而言，喝茶是值得鼓勵的，只是應多加注意喝茶的時間，與餐點之搭配是否適宜。也不要喝得太濃而影響胃液的分泌，更不要添加糖類，而無形中增加熱量的攝取。

邱

烹調的新主張・飲食的桃花源

桃花源

生機食譜

劉振瑒・邱美娥 著

【豐年社新書代售】

桃花源『生機食譜』

劉振瑒、邱美娥著

定價350元

郵政劃撥0005930 0 豐年社

另附掛號郵資60元

介紹生機食譜素材12類，生機食譜菜譜82式，包含米食、生食、熟食、湯點甜點、飲料等，共120頁，全部彩色印刷。