

茶 樹為多年生的木本常綠植物，在植物分類學上屬雙子葉植物綱(Dicotyledoneae)，山茶目(Theales)，山茶科(Theaceae)，山茶屬(Camellia)。林奈氏於1753年將茶樹學名訂為 *Thea sinensis* L.，後又改為 *Camellia sinensis* L.，1823年印度阿薩姆野生種(Assamica)被發現後，學者再將茶樹變種分為：印度大葉種(*Camellia sinensis* var. *assamica*)及中國小葉種(*Camellia sinensis* var. *sinensis*)。自1958年後國際間通用的學名為 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze。

茶樹依樹形分為喬木、半喬木及灌木三類型，一般採摘其幼嫩芽葉經加工後沖泡飲用，其種籽亦可榨油供食用。

全球現有30餘國家及地區種有茶樹，茶園面積240餘萬公頃，主要分布在亞洲地區的中國大陸、印度、斯里蘭卡、印尼、土耳其、日本、伊朗、孟加拉、越南、非洲地區的肯亞、馬拉威，歐洲的前蘇聯及南美洲的阿根廷等地。粗製茶產量260餘萬公噸，其中紅茶約占72%，綠茶約23%，其他茶類約5%。

台灣茶園主要分佈於海拔數百分尺至1500公尺間的丘陵地、緩坡地及高山等，各產茶縣種茶面積由數十公頃至數千公頃不一，多集中在台北、桃園、新竹、苗栗、南投、嘉義、雲林、宜蘭、花蓮及台東等縣。目前台灣地區茶園面積約21000公頃，茶葉年產量22000餘公噸。



■茶樹為多年生的木本常綠植物，自1958年後國際間通用的學名為 *Camellia sinensis* (L.) O.Kuntze。

喝茶養生



■台灣茶園主要分佈於海拔數百分尺至一千五百公尺間的丘陵地、緩坡地及高山等。

中醫食療古代文獻

我國歷代記述飲茶功效的書籍很多，擇其重要者列舉如下：

1.《本草綱目》(明·李時珍撰)：味苦甘微寒無毒，主治癩瘡、利小便、去痰熱、止渴、令人少眠、有力悅志、下氣消食。

又詳加說明茶性，茶苦而寒，陰中之陰，沈也降也最能降火；火有虛實，若少壯胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故與茶相宜；若虛寒及血弱之人，飲之既久，則脾胃惡寒，元氣暗損，更以其親身體驗說“時珍早年氣盛，每飲新茗，必至數碗，輕發汗而肌骨清，頗覺痛快；中年胃氣稍損，飲之即覺爲害，不痞嘔惡，即腹冷洞泄，故備諸說以警同好”。

2.《本草綱目拾遺》(清·趙學敏)：口爛，茶樹根煎湯代茶，立效；泡過的茶葉乾燥，治無名腫毒，犬咬及火燒成瘡；經霜老茶葉治羊顛瘋；雨前茶產杭之龍井最佳，清咽喉，明目，補元氣，益心神，通七竅；普洱茶味苦性刻，解油膩，牛羊毒，虛人禁用。

3.《廣雅》(魏·張揖)：餅茶搗末置瓷器中，以湯澆覆之，用蔥姜桔子芼之，其飲醒酒，令人不眠。

4.《檐署雜誌》(清·

■台灣可產製各種茶類。



趙羽)：茶能降低膽固醇，保持體內酸鹼度平衡，淨化血液，促進新陳代謝。

5.《雜錄》(梁·陶弘景)：苦茶輕身換骨。

6.《枕中方》(引自陸羽茶經)：療積年瘰：苦茶、蜈蚣並灸香熟，等分搗篩，煮甘草湯洗，以末敷之。

7.《孺子方》(引自陸羽茶經)：療小兒無故驚厥：以苦茶蔥鬚煮服之。

8.《食療本草》(唐·孟詵)：茶治熱毒下痢，腰痛難轉，煎茶五合，投醋二合，炖服之；赤白痢下，以好茶一斤，灸搗末，濃煎一、二盞服之，久患痢者，亦宜服之。

9.《手集方》(唐·兵部)：久年心痛五年十年者，煎湖茶以醋和勻，服之良。

10.《傳家秘寶方》(宋·太醫孫用和)：治頭風，滿頭作痛，川芎七錢，明天麻，雨前茶各一錢，酒一碗，煎六分，渣再用酒一碗，煎四、五分，晚服過夜即癒。

11.《神農本草經》(清·孫星衍)：茶味苦，飲之使人益思，少睡，輕身，明目。

12.《食論》(東漢·華佗)：苦茶久食，益思意。

13.《太平惠民和濟方》(宋·陳師文)：川芎、茶調散，治諸風上攻，頭目昏重，止偏頭痛；治小便不通，臍下滿悶，用海金沙60克和茶葉30克研末，用生姜，甘草湯調下，頻服。

14.《仁齋直指方論》附遺方(宋·楊士瀛)：姜茶治痢，姜助陽，茶助陰，又能消暑解酒食毒，且一寒一熱調平陰陽，不論赤白冷熱，用之皆良，生姜切細，與真茶等分，新水濃煎服之。

15.《普濟方》(宋·王守愚)：建茶合醋煎服，即止大便下血。

16.《醫方集論》(明·俞朝言)：人肚脹，不思飲食，用五虎湯治之，核桃、川芎、紫蘇、雨前茶、以上藥先煎好，好時加老姜，砂糖在湯內，即服。

17.《醫藥指南》(清·韋進德):治肩背筋肉痛,梔子、核桃肉、細茶葉、芝麻各五錢,入磁罐內,二碗熬一半,熱服神效。

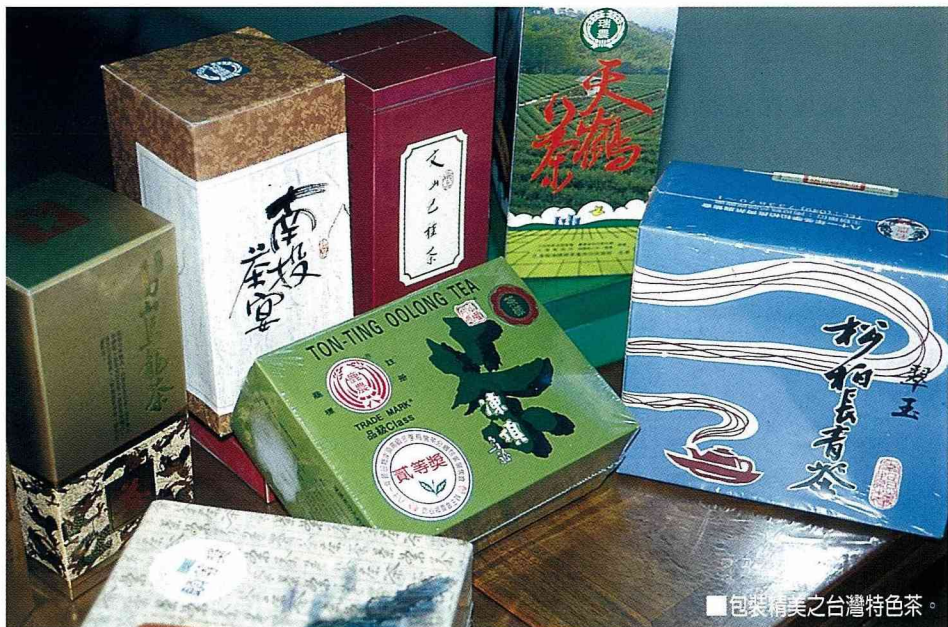
綜觀我國歷代記載飲茶功效為:益思少睡、清熱降火、解毒止渴、消脹氣、助消化、消除疲勞、增強耐力、去痰治痢、利尿明目、堅齒、醒酒等。

一般營養成分 和機能性成分

一般適當採摘之茶菁(生葉)含水量為75-78%,其固形物中各種化學成分含量如表1.所示,一般沖飲一杯茶(3公克/150公撮)所能提供之營養素及熱量極低(低於4卡),但卻能提供大量的保健機能成分。茶葉中的保健成份及其功效如表2.所示。

表1.茶生葉化學成分含量

成分	含量(%DW)
蛋白質	20-30
游離胺基酸	1-4
咖啡因及	3-5
其他植物鹼類	
兒茶素類及	10-30
其他茶多酚	
果膠質	3-6
還元糖	1-4
粗脂肪	2-7
粗纖維	8-15
灰分	5-6



■包裝精美之台灣特色茶。

民間的食療法

茶葉的利用,依歷史文獻之記載,可分為五個發展時期:

- 一、從周朝到春秋時期,主要作為祭品。
- 二、從春秋後期到西漢初期,主要作為菜食。
- 三、從西漢初期到東漢

表2.茶葉中保健成分及其功效

成分	含量(乾物中)	生理作用
兒茶素類及其氧化縮合物	10~25%	抗氧化、抗突然變異、防癌、降低膽固醇、降低血液中低密度脂蛋白、抑制血壓上、抑制血糖上昇、抑制血小板凝集、抗菌、抗食物過敏、腸內微生物相改善、消臭
黃酮醇類	0.6~0.7%	強化微血管、抗氧化、降血壓、消臭
咖啡因	2~4%	中樞神經興奮、提神、強心、利尿、抗喘息、代謝亢進
雜鏈多醣類	約0.6%	抑制血糖上昇(抗糖尿)
維生素C(綠茶、包種茶)	150~250mg%	抗壞血病、抗氧化、防癌
維生素E	25~70mg%	抗氧化、防癌、抗不孕
胡蘿蔔素	13-29mg%	抗氧化、防癌、增強免疫力
皂素	約0.1%	(防癌、抗炎症)
氟	90~350ppm	預防蛀牙
鋅	30~75ppm	防止味覺異常、防止皮膚炎、防止免疫力低下
硒	1.0~1.8ppm	抗氧化、防癌、防止心肌障害
錳	400~2000ppm	抗氧化、酵素的輔因子、增強免疫力

中期，發展為藥用。

四、從東漢後期到三國，成為宮廷高貴飲料。

五、從西晉到隋朝，逐漸成為普通飲料，至唐、宋遂成為「一日不可無」的日常飲料，由以上茶葉的使用歷史可看出，它是兼具了食用、藥用及飲用之用途。

茶葉中最具高附加價值的保健機能成分為兒茶素類，兒茶素類具有很強的抗氧化能力，具抗菌作用，並且與蛋白質、金屬、其他化合物有特異性的結合。茶葉兒茶素添加於食品可防止變質，保持鮮度。在身體內則有抗氧化機能、提升免疫能力、及防老化代謝等作用。對延遲成人病的發病及防止有相當之效果。

根據日本三井農林原博士的研究報告，人所攝取的兒茶素中，約有80%仍然停留在腸道中，只有20%左右經由小腸的吸收進入人的循環系統，進入人體循環系統的兒茶素，才能表現其直接的保健機能，包括抗氧化、抗病毒、及降血壓等作用，其中最值得注意的是抗氧化作用，茶葉的兒茶素是目前知道的天然抗氧化劑中，最容易取得並且相當有效的一種，其抗氧化的作用機制，目前仍然是許多研究機構的研究課題。

含兒茶素類的食品是未來「高齡社會」中，維持老

年人健康相當有效的「機能食品」或「預防藥」，因此日本政府所推動有關機能食品的研發工作項目中，茶葉的兒茶素成分是其中相當重要的一項。由茶葉兒茶素所顯示的複雜的保健機能可以瞭解，這是個應用層面非常廣的產品，又可由日常生活中隨手可得的茶飲或茶食品來實現其保健機能，簡言之，茶葉(或茶飲料)是非常理想的天然保健食品，它既可滿足食物的一次功能(營養、水份的提供)及二次功能(嗜好)，同時還有非常明確的三次功能(保健)，在目前已知的食物中，能夠充分供應而且又能同時滿足三次功能者實不多見。

特殊生理機能

近年來由於科技進步及科學家們極欲解開天然保健飲料「茶」的生理功效，進

行了各項動物實驗，甚或臨床實驗，皆証實茶葉確實具有多種保健及預防疾病之功效，茲綜合國內外之研究報導分別敘明茶葉的保健功效。

一、降低血脂 預防心血管疾病

血脂含量高，會使得脂質在血管壁上沉積，因而引起動脈粥狀硬化和形成血栓；飲茶具有降血脂的作用，特別是茶葉中的EGCG兒茶素，具有降低低密度脂蛋白(LDL)和提高高密度脂蛋白(HDL)的功效。在大白鼠的飼料中加入0.5%~1%的EGCG兒茶素可使其體內的總膽固醇、游離膽固醇、低密度脂蛋白(LDL)、三酸甘油酯的含量明顯下降，同時可使高密度脂蛋白(HDL)的含量上升；此外，在糞便中膽固醇和脂質的排泄量亦有所增加。



■方便易沖泡之袋茶。

飲茶可使血液稠粘度下降，因而也具有預防血栓的效果。茶多酚可使家兔血液凝固時間延長和使血液中纖維蛋白原分解產物增加，這些試驗結果說明了茶葉具有抗血栓和預防心血管疾病的功效。

二、預防高血壓

高血壓是人類，尤其是中老年人常見的疾病。茶葉中富含的「鉀」可促進血鈉的排除，血鈉含量高，是引起高血壓的原因之一；鉀易溶於熱水中，因此飲茶具有防高血壓的功效。

三、降血糖／預防糖尿病

茶葉中的EGCG兒茶素及雜鏈多醣類化合物，都具有明顯的降血糖效果。最近

日本科學家從茶葉中提取出一種水溶性雜鏈多醣化合物，進行了100名糖尿病患者的臨床實驗，結果顯示，對患者的血糖值、尿糖值等有明顯下降效果。

四、預防齲齒

茶葉之所以能預防蛀牙，原因之一是茶葉中的氟元素可以置換牙齒中的羥磷灰石中的羥基，變為氟磷灰石，後者對酸的侵蝕有較強的抵抗力。

茶樹是一種富含氟元素的植物，尤其是老葉中含有很高的氟元素。飲茶所攝入的氟元素可以達到預防齲齒的效果。

除了氟素外，茶葉中的多酚化合物由於對鏈球菌具

有強的殺菌作用和抑制不溶性葡聚糖的合成，因此和氟素共同構成綜合性的防齲效果。

五、殺菌／抗病毒

茶葉中的兒茶素類對人體病原菌如：金色葡萄球菌、霍亂弧菌、大腸桿菌、腸炎沙門氏菌、傷寒沙門氏菌、肉毒桿菌等，具有殺菌和制菌作用。又茶具有改善腸道的細菌微生物相，促進有益細菌的生長，而對許多腸道有害細菌具有殺菌和生長抑制作用；前蘇聯在醫院臨床上，曾廣泛採用綠茶以治療腸道痢疾，在服用後2～3天痢疾菌即被抑制，在5～10天內可完全恢復。

除了病原菌外，茶葉對



■常飲茶益身心。



■ 粉茶多元化產品。

引起人體皮膚病的多種病原真菌亦具有很強的抑制作用。培養基中加入1.25%茶葉萃取液，可完全抑制頭髮癬菌和紅色黴菌的生長。

除了細菌、真菌外，茶葉中的組成份對病毒的抑制效果更加引起人們廣泛興趣。愛滋病是1980年代中期以來，引起人們恐懼的一種病毒病，它是由HIV-逆轉錄病毒引起。茶葉中的組成份，特別是ECG和EGCG即使在0.01~0.02微克/公撮的低濃度下對該病毒具有強抑制效應，進一步的研究還在進行中。

六、抗細胞突變 / 抗癌

癌症是當前世界上引起人類死亡率極高的疾病之一。癌症的病因儘管有多種說法，但它的發生都由人體正常細胞，經由各種致癌因素的引發，而形成變異細胞，再因各種內在或外在因素的進一步促發，變成「前癌細胞」，然後再發展成



■ 茶葉香酥脆—鮮炸茶芽。



■ 茶雞尾酒。

「癌細胞」。因此從一個正常細胞發展成「癌細胞」都要經由「引發」和「促發」兩個階段，所以具有抑制「引發」階段或「促發」階段的物質，就可視為有抗癌的效應。茶葉中的有效組成份不但具有抑制「引發」作用的活性，而且具有抑制「促發」作用的活性。

日本在靜岡縣進行的流行病學調查，發現飲茶與胃癌間呈負相關；又近十年來世界上許多國家進行了大量的茶萃取物或茶葉中的有效組成份(如兒茶素類化合物)在活體內(如大鼠、小鼠)進行對各種癌症的預防和抑制效果。根據已有的研究報告證明對胃癌、肺癌、乳房癌、腸癌、肝癌、皮膚癌等多種癌症都表現某一程度的預防和抑制效果。

綜合以上所述及國內外學者的研究結果，飲茶的功效可歸納為下列八項：

- 1.提神醒腦、消除疲勞、增強耐力。
- 2.利尿。
- 3.降低血液中膽固醇、低密度脂蛋白。
- 4.預防蛀牙。
- 5.強化微血管。
- 6.抗菌作用。
- 7.抗細胞突變作用，防癌作用。
- 8.減緩衰老作用。

雖然茶一向被視為溫和的天然保健飲料，但因其成分中含有咖啡因為主的植物鹼類，具有興奮及刺激神經的作用；茶多酚類具有收斂性(澀的感覺)，對口腔及腸胃道黏膜的影響，不宜空腹飲茶或飲用濃澀的茶湯。若因貧血、胃腸潰瘍、神經衰弱，應遵醫師所囑不宜飲茶，有些人飲茶會引起失眠，則不宜在晚餐以後飲茶；雖然茶葉可以增強某些中藥或西藥的功效，但吃中藥及西藥時是否可飲茶，仍須遵照醫師的指示。 罍