



**茶** 是良好的天然保健飲料，自古即備受推崇與肯定，如《神農本草》所述：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」唐代著名藥學家陳藏器於《本草拾遺》中更推崇：「諸藥為各病之藥，而茶為萬病之藥」。被譽為我國古代最偉大的藥學家李時珍於《本草綱目》亦言：「茶苦而寒，最能降火，火為百病，火降則上清矣」。而在日本被尊稱為「茶祖」的榮西禪師(1141-1215)，於其所著之《吃茶養生記》中開章更明言：「茶也，養生之仙藥

也，延齡之妙術也。」然而近代科學試驗更証實，茶確實是良好的天然保健飲料，尤其近一二十年有非常多的研究報告証實，「兒茶素」在抗氧化、降血脂、抗衰老、抑菌、抗病毒和防癌等具有顯著之保健功效。

這些保健功效，不論歐美、中國大陸、日本、俄羅斯乃至台灣皆紛紛提出有力的科學試驗予以証明，總計相關之研究報告至少有上千篇以上。近年來兒茶素在抗癌方面之研究，更引發世界各國研究人員之興趣，目前不論已發表或仍在進行之

相關研究計畫更多得不勝枚舉。

綜合這些研究報告皆一再顯示，茶在人體諸多保健功能上確實具有積極而正面之效果。

雖然茶是良好的天然保健飲料，很多人也都喝茶養生，尤其近幾年報章雜誌及電子媒體常見有關飲茶可以防癌之報導，更引發了飲茶風氣。然而並不是所有體質的人皆適合喝茶，相反的，某些體質的人喝茶應有所禁忌，否則將弊多於利。究竟哪些體質的人或在哪些情況下不宜喝茶或應有所節制？

## 哪些人不適合喝茶？



■ 飲茶可以提高生活情趣。



## 1. 茶葉營養價值之爭議

坊間很多茶葉叢書或報章雜誌常報導茶葉含豐富之營養成份，稱茶葉含豐富之蛋白質、氨基酸、礦物質及多種水溶性與脂溶性維生素等，其實茶葉的營養價值非常有限，遠不如其所含的「機能性成份」來得重要，強調常飲茶可以提供人體每天必需之氨基酸、礦物質及維生素，其實是錯誤的！這些營養成份與一般人日常飲食所提供者無異，所以過份強調喝茶可以提供豐富的營養價值是無意義的，消費者最好能自我建立此一觀念。

## 2. 缺鐵性貧血患者

### 最好嚴禁喝茶

雖然茶葉中鐵的含量可以從數百 ppm 高達至上千 ppm，甚至有些報告稱可以用茶中含豐富的鐵來治療因長期飲食中缺鐵所引起的貧血症。但因茶葉中的鐵幾乎都為三價鐵，而人體可以吸收的鐵離子必須為無機的、可溶解的和離子化的二價鐵型態，所以茶葉中的鐵要被人體吸收非常困難。

再者，由於茶葉中的兒茶素成份，很容易與飲食中的鐵離子結合成不可溶的複合物，造成阻礙人體對鐵離子吸收，因此貧血患者或服用含鐵劑藥品者最好不要飲茶。而《本草綱目》中很早亦曾記載：「虛寒及血弱之人，飲之既久，則脾胃惡

寒，元氣暗損。」可見我國古代很早就知道貧血患者不宜喝茶，否則會元氣暗損。

另外，常大量或過量飲茶者，由於兒茶素會阻礙鐵離子吸收，因此日常飲食中最好能設法攝取充份足夠的鐵離子；發育中的兒童及孕婦更需要鐵離子，兩者飲茶均應適量，以免造成缺鐵性貧血。

## 3. 素食者飲茶應有所節制

素食者容易缺乏維生素B群、鐵及鈣等營養素，有報告指出，素食者常飲茶更容易患貧血或缺鐵症。另外，類似丹寧類的化合物會阻礙人體對鈣和維生素B群的吸收，或消耗人體中維生素B群含量，這些營養素原就是素食者最容易缺乏者，所以素食者飲茶若無節制，很容易加重患維生素B群和鐵質及鈣等營養素缺乏症。

## 4. 太瘦、營養不良及蛋白質缺乏症者

飲茶可以減肥，中國古藥學書中就有文字記載，如《本草拾遺》：「久食令人瘦，去人脂。」《本草綱目》：「下氣消食。」其他如「消脂去食」「令人輕身換骨」「去膩除煩」「解油膩，消食瘦人」等等，證明古人已經知道飲茶可以令人瘦的事實。現代科學則證明，飲茶可以令人瘦的主要原因是透過下列兩個機制所導致：

(1) 兒茶素會抑制人體中許多消化酵素之活性，如澱粉水解酵素、蔗糖轉換酵素和蛋白分解酵素等活性，進而減緩人體對易發胖的澱粉和醣類的消化吸收，因而達到抑制肥胖之效果。

(2) 兒茶素可有效抑制體脂肪和肝脂肪及體重之累積，所以可以抑制肥胖。也



■ 多樣化的茶產品。

有非常多的研究報告證實大分子之多元酚類會阻礙人體對蛋白質之吸收，因而導致蛋白質吸收障礙，茶中之多元酚類推測也會阻礙人體對蛋白質之吸收。因此長久飲茶很可能造成蛋白質吸收障礙，所以太瘦或飲食缺乏蛋白質的人最好能避免過量和長久喝茶。反之，對想瘦身減肥的人，藉喝茶來抑制肥胖絕對是一經濟又安全可靠的好方法。

### 5. 空腹及低血糖患者

兒茶素可以在很短時間內迅速降低人體血液中血糖和血中胰島素含量；近幾年之試驗結果也發現茶多糖（茶中一種含數百至數千個單糖結合而成的高分子化合物，含量約佔茶葉乾重1%左右）也具有明顯的降血糖作用，所謂空腹飲茶常令人



■茶園。

引起「茶醉」，真正原因即由於人體血糖和胰島素含量迅速降低所致。

人體空腹時血糖含量原已偏低，再飲茶則血糖含量短時間內降得更低，結果很容易導致暈眩、嘔心、反胃、心悸等現象，所以空腹及患低血糖症者應忌喝茶。

### 6. 婦女「三期」及患腸胃潰瘍和服用鎮靜劑者

婦女「三期」，即懷孕期、哺乳期和經期最好節制飲茶，懷孕期之婦女如飲過量的茶，茶中之咖啡因除了會使孕婦心、腎負擔過重

外，同時對腹中胎兒也會有不利影響，主要原因為胎兒會被动吸收咖啡因，由於胎兒對咖啡因之代謝速率遠較大人緩慢許多，因此可能影響胎兒發育。

哺乳期婦女飲濃茶，茶中之多元酚類則會抑制乳腺分泌，同時咖啡因也會透過奶汁進入嬰兒體內，導致嬰兒過度亢奮或煩燥。

經期之婦女過量飲茶，同樣會由於咖啡因對神經和心血管之刺激與興奮作用，而導致經期基礎代謝增高，引起痛經或經血過多及經期過長之現象。

患腸胃潰瘍者飲茶則會由於茶葉的刺激性而加重病情，服用鎮靜劑藥物者不宜飲茶，因咖啡因是中樞神經興奮劑，飲茶反而適得其反。

■

## 中藥養生・天然健康・素食可用

外帶產品・歡迎訂購：（每滿300元，送果凍1個）

◆養生粥 50元（每週更換）

黃耆茯苓粥 / 甘麥大棗粥 / 山藥健脾粥...

◆養生飲 50元（每週更換）

杏仁飲 / 五神飲 / 黑豆芝麻飲 / 黑豆核桃飲...

◆養生飯 70元（每週更換）

神仙飯 / 咖哩飯 / 油飯 / 燴飯...

◆養生麵 70元（每週更換）

義大利麵 / 涼麵...

◆養生湯 50元（每週更換）

四君子湯 / 加味五神湯...

◆養生飯+養生湯 100元

◆養生麵+養生湯 100元

◆養生點心（輪流製作，電話洽詢）

\* 咖哩餅 30元 / 甜柿餅 30元 / 包子 20元 / 饅頭 20元 / 披薩 300元（十吋）...

◆養生茶 50元（輪流製作，電話洽詢）

\* 甘露茶 / 生津養顏茶 / 明目茶 / 保肝茶 / 生脈茶...

◆養生凍 30元（輪流製作，電話洽詢）

\* 甜菊凍 / 陳皮凍 / 青草茶凍 / 玫瑰花凍 / 烏梅凍 / 羅漢果凍 / 茉莉花凍 / 桂花凍 / 洛神花凍...

另有多種產品：養生蛋、花生、奶糖、粽子...

祛邪扶正・培土生金

廖老師 養生飲食工作坊

▲台北市信義區光復南路419巷51號

▲訂購專線：8780—8290

▲週一~週六（週日及國定假日休息）

▲營業時間：08:30—18:30