

文圖／王鐘毅 台灣大學園藝學研究所博士班

審稿／吳思敬 嘉義大學食品科學系副教授

綠茶

茶是非常古老的飲料，翻閱中華民族的文明史，幾乎每一頁都能嗅到茶香，茶的種類繁多，口味複雜，內含多種對人體有益的成分，所以被視為保健飲品；唐朝的陸羽著有《茶經》，書中從茶的起源到茶的喝法及效能，各方面都有詳細的描述；而從《本草綱目》的記載：「茶味苦甘微寒無毒，主治瘰癧，利小便，去痰熱，止渴令人少睡有力，悅志，下氣消食。」便可知，早期的茶葉除了日常飲用外也被當作藥材。近年來的科學研究，也證實茶葉和其製劑在醫療上的應用價值，愈來愈受到國內外學者的重視。

兒茶素研究

科學家們亟欲了解茶的生理功效，進行了各項動物實驗，皆發現茶葉含有豐富的兒茶素，確實具有保健及預防疾病之功效。兒茶素又稱茶單寧，可溶於水，是一種多酚類化合物，茶葉中的兒茶素可分為CCN、GC、EC、ECG、EGC、EGCG等，品茗時，茶湯裡那股淡淡苦味和微澀的口感，就是兒茶素呈現出來的。

當茶中兒茶素濃度越高時，喝起來也會越加苦澀，從兒茶素含量高低來看，未經發酵製程的綠茶保留較高的兒茶素含量，烏龍、包種這類半發酵茶裡，也能發現兒茶素的蹤跡，但量不及綠茶，至於全發酵的紅茶，由於經過酵素性氧化作用，兒茶素已被茶黃質、茶紅質所取代，茶湯也不再呈黃綠色澤。如今茶已成為一種大眾化的飲料，許多食品業者就是看準兒茶素的健康概念，



綠茶呈現黃綠色茶湯



未發酵的綠茶保留較高的兒茶素含量

所以向衛生署申請綠茶飲品成為健康食品。

綠茶養生學

專家指出，實驗結果證實，以綠茶代水來餵食老鼠，就可觀察出兒茶素對心血管疾病具有保護的作用，在調控血糖上的功效，可讓老鼠的胰島素更為靈敏。研究還發現，綠茶也有助於降低血中膽固醇、三酸甘油酯，以及抗低密度脂蛋白氧化等功效。另外，常有民眾為了改善腸胃健康，會購買優酪乳食用，但又擔心喝優酪乳會攝取過多的熱量，讓許多民眾對優酪乳望之卻步，現在就有研究發現，兒茶素也有抑制有害菌的效果，可增加腸內益生菌，並已取得健康食品認證，讓怕胖的民眾在照顧腸道健康時有更多的選擇。

目前市面的綠茶商品眾多，打著各種健康名號，例如油切綠茶，強調可在餐後去油解膩；或是增纖綠茶，添加膳食纖維做體內環保。種類多的令人眼花瞭亂，但要提醒讀者的是，目前國內兒茶素的研究，仍只是以動物實驗為主，而且，既然是健康食品而非藥品，專家建議，民眾最好還是採取長時間、低劑量的方式飲用，如貿然服用純化後的兒茶素產品，恐怕會有副作用產生，尤其是未跟咖啡因分離的濃縮兒茶素，可能導致咖啡因攝取過量，事實上，衛生署現階段也尚未核發健康食品證照給純化後的兒茶素產品。

儘管有專家建議，民眾可以天天喝茶，且台灣氣候適合茶葉的生長，台灣茶遠近馳名，國人也普遍喜愛泡茶、喝茶，但胃不好的

民眾還是要適量，因為兒茶素易跟蛋白質結合，讓蛋白質不易消化吸收，不但成長中的兒童要節制，孕婦更要小心飲用。另外，若民眾擔心茶裡的咖啡因會引起興奮、心悸，或睡不著，傍晚後應避免喝茶。



代售新書

綠茶生機

編著：邱漢忠博士 定價：180元

第1部：揭開神奇綠茶面紗

第2部：探訪綠意盎然的故鄉

第3部：歡喜吟唱綠茶望春風

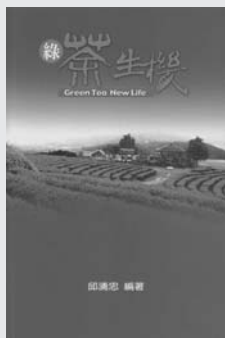
第4部：綠茶春光一窺究竟

第5部：綠茶新世紀快樂啟航

第6部：欣欣綠茶前程向榮

第7部：綠茶新語話更長

第8部：戀戀綠茶相借問



豐年社 台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591