



喝茶趣

文／莊富如 國泰醫院汐止分院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組長

近幾年，流行各式各類的茶飲料，有傳統的中國茶、西式的花草茶、奶茶，甚至瓶裝飲料。

中國人飲茶的歷史久遠，傳說神農嚐百草開啓了中國人喝茶的歷史。在台灣、在中國，喝茶是一種很平凡的解渴方式，除了你我熟悉的中國茶，來自歐洲的花果茶與日本獨有的抹茶，以及自中國遠嫁至英國的紅茶，甚至改變了飲茶方式。由傳統泡茶衍生出來的罐裝茶飲等，都以後起之秀的姿態，各自發展出一片天地，為茶飲世界增添了不少光彩。

不同的茶，有不同的風格與品味，飲茶多年，除了茶香的美味，茶對我們的意義是不是僅止於此。喝茶健康嗎？許多人都認為茶是健康的飲料，它被認為健康的原因為何？

茶成分

近年來經過科學的研究發現，茶的成分有助於身體保健。茶的主要成分為茶多酚、咖啡因，胡蘿蔔素、維生素C、E，皂素、氟、鋅、硒、錳等。

兒茶素是茶葉中最主要的多元酚類成分，約占茶中多元酚類成分總含量的75~80%。已知的研究報告指出兒茶素有抗氧化、抗發炎、降低心臟病機率、預防癌症、降低血脂肪、減少體脂肪形成、抗菌、改變腸道菌叢生態、消除臭味等多項功效，目前市面上標有健康食品標誌的茶飲，主要引用的就是兒茶素的生理功能。

但多元酚的含量會因發酵的程度增加而削減，未發酵或輕微發酵茶（綠茶）的含量最多，半發酵或部分發酵茶（包種茶及烏龍茶）次之，全發酵茶（紅茶）最少。但也有研究指出雖然發酵茶所含的兒茶素不多，但降血脂、延緩氧化作用仍高，顯示有其他的抗氧化成分尚未被確定。所以無論喝哪一種茶都好。

買好茶

喝茶有不少好處，但是如何買到好的茶葉似乎

不是容易的事，非專家的我們可以注意下列問題：

1. 乾燥程度：以手輕握茶葉微感刺手，如果用力捏不易碎，表示茶葉受潮回軟，品質受到影響。

2. 葉片整齊度：葉片形狀、色澤整齊均勻的較好，若茶梗、茶末和雜質含量比例高，會影響茶湯品質。

3. 聞香氣：製法及發酵程度不同，造成茶的香氣不一樣，另外可聞聞看有沒有臭油味、焦味、菁臭味或其他異味。

4. 嚐滋味：茶的種類不同，滋味就不同，若苦澀味重、有陳舊味者，不是佳品。

5. 觀湯色：茶葉因發酵程度後而呈現不同的水色，茶湯要澄清鮮亮帶油光，不能有混濁或沈澱物產生。

6. 看葉底（泡後茶渣）：品嚐茶湯之後，觀看已開展茶葉的色澤，新茶葉底顏色新鮮明澈，陳舊茶葉底黃褐色或暗黑色。

茶葉是乾燥食品，貯存不當會使得茶葉中物質產生變化影響茶葉風味。因此貯存時要注意保持乾燥、避免吸入異味、避免陽光直射。但有些特殊茶葉，例如「老茶」可以在適當環境貯存讓茶多酚以緩慢速度繼續氧化發酵，發酵時間長可以降低茶中咖啡因苦味，味道變得醇厚，但在過程中必須保持乾燥環境以避免茶葉「變質」。

喝茶去

喝茶雖然有許多的好處；不過喝茶還是得注意幾件事：

1. 避免飯後隨即喝茶：茶單寧會降低鐵質吸收，飯中或飯後喝茶容易降低飲食中鐵質的吸收，影響的比例可能高達65%。

2. 不宜以茶配藥：茶單寧會與某些藥物產生沉澱作用影響藥效。例如補鐵劑、氟化恩莖類(fluoroquinolones)抗生素與四環黴素抗生素會被茶品中的單

醫院的圍牆在內心

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

我的糖尿病中心即將邁入第10年時，看著各個衛生機關對這個問題的日漸重視，心裡很是高興，可是他們卻只注意到要打破「醫院的圍牆」。

這道圍牆並不是由鋼鐵、水泥所圍成的，而是深植在社區人們及醫療人員內心那道無形的圍牆，因為大部分的人看病時注重的還是醫生的藥方，而不注重如何增進健康。

病人大部分喜歡開很多藥方的醫生、能夠順應病人心意，服務好的醫生、能快速減輕疼痛的醫生，這是無可厚非的。可是更重要的是醫師是否能使用正確的保健方法，做到整體預防生病的效果。

或是在生病之後能很快地讓病患回復健康，即使無法回復健康，也能抱著一顆健康、樂觀的心走完一生，類似非傳染疾病的糖尿病、高血壓就是這樣的例子。

病人內心的圍牆是先入為主的觀念，認為現代醫學就是治標，事實上我所認識的現代醫學不只是症狀治療，不只是望聞問切，而是注意到病人的身體、心理及社會與環境。

病人會因不同的環境、不同的社會關係、不同的心理變化，造成不同的疾病，因此醫生要設法走出醫院傳統的界線，創造另一個可增進病人健康的模式。

現今，醫療人員常常唸完了大學、博士後就此停住，不再向他人學習，也沒有踏出醫院外，與社區的草根民眾結合起來。雖然身體出生於草根，內心卻陷在醫院圍成的象牙塔內。

若醫生只是將為病人看診所得到的醫療給付，當成內心成就的標準，就永遠走不出象牙塔。為了全民的健康，心中的圍牆可以拆除了。



寧酸、生物鹼所吸附，使得人體對此類藥物的吸收減少。

3. 冷泡茶：對咖啡因敏感者、孕婦、兒童、心臟病、潰瘍患者不適合飲茶。但有研究顯示，冷泡12小時後的茶湯，其咖啡因含量只有熱泡5分鐘的三分之一。若真想喝茶不妨試試咖啡因含量較少的冷泡茶。

4. 不宜作為運動後或水分流失時的補充：茶具利尿作用，不適合用來作運動後或水分流失時的水分補充。

5. 避免熱泡太久：單寧隨時間長釋出越多，避免喝浸泡熱水過久的茶，這就是不喝隔夜茶的道理。

6. 小心糖：市面上流行的茶飲料，有加糖、半糖、無糖，飲用時要特別小心。喝加糖茶飲料，熱量隨之增加，糖尿病、高血脂、減重的人不建議飲用。

7. 注意奶精及奶油球：西式的奶茶建議以低脂鮮奶取代奶精或奶油球，避免過多熱量的攝取。

8. 注意保存：花果茶需特別注意保存，因為果粒含有較多的水分容易因受潮而滋生黴菌，使用乾燥劑或存放冰箱都是不錯的選擇，但無論何種茶都必須注意保存期限。

9. 適量的攝取：既然喝茶這麼有益，要喝多少才能達到保健成效？根據防癌效果研究指出，只要每天喝150CC茶飲就具有健康效益。在罐裝茶品的部分，台灣目前認證通過保健食品的罐裝茶飲料，分別建議喝650~1,200CC可達標示的功效。但最好視個人情況決定攝取量，如果喝茶會影響睡眠或有不適現象，就不要勉強喝茶。

與可樂、汽水相比，茶含較少熱量及含有保健功效。謹記以上提醒的注意事項，如果可以的話大家趕個流行，無論優雅的傳統泡茶或方便的罐裝茶飲，喝「茶」去吧！



二月特價書籍

有效期間：97年2月16日至97年3月16日

1 頤養集

(一集/二集)

定價：各200元
優待價：各105元



2 專業栽培蔬菜 30種



定價：205元
優待價：160元

3 台灣的野生蘭

定價：340元
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30