



撰文 ● 曾莉嘉 攝影 ● 張文智 設計 ● 宋萌

閒來品茗，細味生活之餘，中國人更認為茶有延年益壽之效。

追根究柢下，茶的長壽效用，

關鍵在於當中的抗氧化物能護心防老，

但只限於沒有經過發酵而引致營養流失的「綠茶」！

# 茶道 抗衰老



## 未

經過發酵的綠茶，把營養完整的封存在葉內，熱水泡浸後，五分鐘內完全釋出。當中最值得推薦的，就是能抗氧化的「兒茶素」，醫學界早已證實，其抗氧化功效對心臟、血管，甚至關節都極具保護效用。難怪養和體格健康檢查部營養師余思行，特別推介綠茶！

## 兒茶素 抗衰老

營養師余思行指出，綠茶最可取之處，就是茶多酚 (Polyphenols) 這種抗氧化物，茶多酚是茶葉中三十多種「多酚類」物質的總稱，包括兒茶素 (Catechin)、黃酮類 (Flavonoides)、花青素 (Anthocyanins) 和酚酸 (Phenolic acids) 等，當中最有效的是佔七成的兒茶素。

一杯約250毫升的綠茶大約有80-100微毫克茶多酚，當中的兒茶素能對抗令人體變老的自由基，保護細胞結構，且能消滅如大腸桿菌等細菌，長期攝取更能穩定血壓及血糖，能預防糖尿病。

## EGCG 降脂護心

今年九月日本公布了一個有關綠茶與健康的研究報告，於九四年至〇五年進行，取樣四萬名健康人



## 營養師 簡介

余思行，養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師，英國註冊營養師、香港營養協會會長，著有《至fit至營新口味》。

雖然綠茶具有不少功效，但並不代表我們就應該以綠茶代水，因為當中的維他命K、丹寧酸及咖啡因，過量吸收是會影響身體健康

## 丹寧酸 減鐵質

由此可證，綠茶的確可以有效預防心血管疾病，而關鍵在於兒茶素包含的「沒食子兒茶素沒食子酸酯」(Epigallocatechin Gallate，簡稱EGCG)，這是一種天然的抗氧化劑，能有效降低人體內膽固醇及三酸甘油酯含量，增加血液中高密度脂蛋白膽固醇含量(即好膽固醇)，大大減少心血管疾病發病機會，即等同預防心臟病。

士，觀察他們每日飲綠茶與健康的關係。報告發現這十一年來每日飲多過五杯綠茶的成年人，比飲一杯的心血管病發病死亡率，大大減低26%，而女性效果更顯著，心血管死亡率減少31%，而且所有其他疾病的死亡率亦有減少(不包括癌症)。

### 茶的兒茶素含量

(100克)

種類	發酵程度	兒茶素
綠茶：龍井、日本綠茶	0%	30-42%
紅茶：普洱、英式紅茶	95%	8-10%

▶含有約30%兒茶素的龍井，可有效對抗自由基。



避免餐間飲茶，減低吸收鐵質量。而且一杯茶大約含有五十微毫克的咖啡因，吸收過多，人會心跳加速、作悶、無胃口、難以安靜下來，長期更會造成失眠、腸胃不適及心律不正。

到底日飲幾多杯茶才是健康？余思行說，每人每日不宜超過一千微毫克咖啡因，如以一杯250毫升茶計算，即每日不能超過二十杯茶，其實一日飲四至五杯就至健康了。不過，因為咖啡是有機會經母體傳給嬰兒，損害腦部發育，所以孕婦就應該少飲為妙。(車)

的。

余思行強調，維他命K有凝血作用，有心血管毛病，又正服食薄血藥的人士，過量飲茶及吸收維他命K，就會影響薄血藥功效，所以服薄血藥的人士必須每日均維持一個恒常之維他命K攝取量。

丹寧酸 (Tannin)

雖然可以幫助消化及殺菌，但過量會阻礙鐵質吸收，患有貧血人士要特別注意。而少食肉類的人士，一日的飲品不要全是茶類，而且盡量



◀沒有經過發酵的日本綠茶，含有約三至四成的兒茶素。(圖為綠茶粉)



◀普洱發酵程度為80%，兒茶素較低，約10%。



◀英式紅茶接近完全發酵，兒茶素含量極少。