

春茶飘香，你真的会健康饮茶吗？

听专家介绍喝茶的学问

“饮茶一分钟，解渴；饮茶一小时，休闲；饮茶一个月，健康；饮茶一辈子，长寿。”这是茶界唯一的中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋的一句名言。的确，喝茶养生是中国人流传了几千年的传统，抗癌、保护心血管、防辐射、抗过敏、防老年痴呆……四月伊始，新茶已陆续上市。新茶虽好，但你真的会科学健康地饮茶吗？茶叶中到底有哪些营养成分？不同的茶又有怎样不同的养生效果？一起来看本期健康周刊带来的专家观点。

■ 蔡富根/整理



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

喝茶的讲究

茶叶有很多种，喝茶的学问也有很多。

1. 哪种茶最有营养？

专家提醒说，“保健养生不必购买特别贵的茶。一些茶叶中的名品如龙井中的明前茶，其有效成分和普通茶种类无异，含量可能会有所差别。”

清明前采摘的茶叫“明前茶”，谷雨前采摘的茶叫“雨前茶”。明前茶因为采摘早，其中的茶氨酸、维生素C含量较高，而茶多酚含量低。专家认为，每种茶的多酚类物质总量都差不多，但因为绿茶加工工艺最简单，所以营养成分保存更完好一些。

2. 春茶有三好

营养丰富 经一冬天的休养和积蓄，春茶芽叶肥嫩、翠绿亮泽，富含茶多酚类、咖啡因、维生素C、氨基酸及硒、锌等。

口感好 春茶富含氨基酸，给人鲜爽醇甜的口感，香气扑鼻。

安全 冬天不施农药，初春也不需要喷洒农药，尤其是山上的茶树。

3. 第一道水沏的茶好

专家说，茶中营养主要在第一泡茶中。

现代茶研究发现，第一次开水冲泡的茶水营养最好。因为，第一次沏泡的茶水中，茶叶里85%的茶多酚、95%的咖啡因，都溶到茶水中去了。

A 茶叶有六种养生功用

中国农业科学院茶叶研究所副研究员江和源指出，茶叶中的有效营养成分多种多样，比如大家熟悉的茶多酚、茶氨酸、维生素、咖啡碱等。“按制作工艺和工艺，中国茶叶分为六大类，即绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶。后来又有一些再加工的茶，如花茶等，是在六大类基础上发展起来的。”中国工程院院士陈宗懋介绍，我国绿茶消费量世界第一，红茶第二；但从世界范围来看，红茶消费量最高。目前确定的茶叶功效主要有以下6个方面：

1. 抗氧化。研究表明，绿茶比其他参与实验的21种蔬果的抗氧化活性高出许多倍。也有研究显示，茶叶提取物的抗氧化活性比维生素C和维生素E还强。因此，喝茶能预防由氧化损伤引起的衰老和癌症，增强免疫功能。

2. 预防心血管疾病。陈院士介绍，茶对人体的保健效应研究结果显示，坚持喝茶不仅有利于降压降脂，降低血糖，还能降低冠心病的死亡率。其中黑茶和乌龙茶效果最好。

3. 防癌。陈院士说，茶叶的健康功效之一就是预防癌症（包括肺癌、食道癌、肝癌、结肠癌等），绿茶抗癌作用最好，因为其中富含儿茶素。日本对8000多人跟踪10年的流行病学研究证明，每天饮10杯绿茶可延缓癌症发生，女性平均延缓7.3年，男性3.2年。

4. 抗过敏、防龋齿。研究还发现，茶叶中的儿茶素有抗过敏功效，对海鲜、花粉过敏的人可多喝茶。因为茶叶中的茶多酚类化合物可杀死牙缝中存在的龋齿细菌，并让其难以附着在牙齿表面，从而预防龋齿，牙膏中也因此添加茶多酚。另外，茶叶中的氟也有固齿作用。

5. 防老年痴呆。有最新研究指出，常喝茶可降低老年人认知功能减退风险，70岁以上老人每天喝茶2~3杯以上的，患老年痴呆症概率低很多。

6. 防止吸烟损伤。“喝茶可对因吸烟造成损伤的DNA进行修复，且效果非常好，这是我们通过人体实验得出的结论，也算是全世界比较领先的结论。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员韩驰教授说。

B 不同茶叶的功效各有所长

江和源提醒，虽然防癌是茶叶的主要功效，但各种茶叶有效成分不同，功效也有所不同。

1. 绿茶可保护心血管。绿茶属于不发酵茶，其代表有西湖龙井、洞庭碧螺春、信阳毛尖、黄山毛峰等。其主要功效是预防癌症和心血管疾病，还能抗氧化、提高免疫力、抑制和杀灭细菌等。

2. 白茶可缓解焦虑。江和源说，白茶主要功效有保护脑神经、增强记忆、减少焦虑等。此外，白茶中的茶氨酸可以中和一部分咖啡碱，怕喝茶影响睡眠的人，可以喝点白茶。“白茶包括两种，一种是安吉白茶，口味较绿茶更为醇和；还有一种是

产自福建福鼎一带的白茶，口味较绿茶要重，这种茶对于调节免疫力和降血糖都有不错功效。”韩驰说。

3. 青茶、红茶降低胆固醇。青茶属于半发酵茶，其代表有武夷岩茶（大红袍）、铁观音、冻顶乌龙茶、凤凰单丛等；而红茶属于全发酵茶，代表有安徽祁红、云南滇红。“红茶经过发酵，比绿茶刺激性低，能促进血液循环、降低胆固醇等。”江和源说。

4. 黑茶减肥消脂。黑茶属于后发酵茶，最熟悉的就是普洱茶，其中茶多酚类物质总量较高，有很好的降脂减肥效果。日本《健康》杂志介绍，普洱茶可抑制体重增加，减少血液中的胆固醇及甘油三脂。

C 不同体质应喝不同的茶

俗话说：春夏绿，秋冬红，一年四季喝乌龙。也有人说，春花夏绿秋乌龙，一年四季喝普洱。陈宗懋院士建议，中医遵循“天人合一”，不同季节应喝不同的茶，春天多喝绿茶，冬天喝暖胃红茶，但主要还要看个人喜好，不同体质也应喝不同的茶。绿茶性凉，建议胃不好的人喝红茶，新的绿茶要放一二月再喝；有肥胖问题的人建议喝乌龙茶、黑茶。

饮茶不仅要分季节，一天中怎么喝也很有讲究。中国中医科学院研究生院教授杨力指出，根据一天中身体的不同状态，喝不同种类的茶会更健康。

1. 早餐喝杯红茶，性温。杨力表示，有些人早上吃一点寒凉东西就会拉肚子，所以晨起后很适合喝性温的红茶。不过红茶最好早餐时或早餐后喝，因为它是所有茶中咖啡因含量最高的，其咖啡因含量是乌龙茶的2倍，绿茶的3倍，空腹喝易引起心慌、尿频等，胃肠虚寒者更应注意。建议大家早起片刻，放慢节奏，早餐来一杯温和的红茶，也可以加些牛奶，可解困提神，彻底赶走睡意，开启充满活力的上午。

2. 午后宜喝绿茶，提神。下午时，大脑容易昏昏沉沉，眼睛疲惫不堪，免疫力也有所降低。绿茶的茶多酚含量比其他茶都高，抗氧化能力最强，能更好清除体内自由基，维持身体免疫力，让身体轻松。杨力建议下午可来杯淡淡的绿茶，提神清目，醒脑清心。中医还认为，人到中午肝火最旺盛，饮绿茶可以清火；而且中午吃得比较多且腻，绿茶还有降脂、降糖的效果。建议绿茶要用80℃温水冲泡，可使茶汤淡绿、茶香清爽，且茶多酚破坏最少，保健效果更好。

3. 晚间饮黑茶、乌龙茶，消食。很多人晚上都不敢喝茶，怕影响睡眠。杨力解释，后发酵的黑茶咖啡因含量较低，黑茶中咖啡因含量由高到低依次是：六堡茶砖、云南普洱熟茶、雅安藏茶。而睡眠浅的人还可尝试咖啡因含量更低的乌龙茶。一般大多数人晚餐吃得比较多，餐后又没太多活动，特别容易堆积脂肪。研究已证实，乌龙茶可解油腻，辅助减肥效果很好。因此晚餐或餐后泡上一壶乌龙或普洱，既解腻也不至于影响睡眠。