

# 延缓衰老、调节代谢、增强免疫—— 院士给你聊聊茶叶里的健康之道

茶，源自中国，盛行世界。从柴米油盐酱醋茶，到琴棋书画诗香茶，饮茶既是百姓日常生活的一部分，也是雅致生活的内容之一。一片小小的茶叶，蕴含着哪些健康之道？喝茶对人体有哪些健康益处？近日，首届茶健康与文化论坛在北京召开，一起来听听专家们共话健康饮茶那些事儿。

## 寻根究底：喝茶为何有益健康？

饮茶有益健康已成为共识，但茶叶中有哪些健康成分、具体起怎样的作用，很多人可能并不清楚。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、中国营养学会副理事长马冠生介绍，国内外研究表明，除蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素外，茶叶还富含茶多酚、咖啡碱、茶多糖、茶色素、茶氨酸等植物化学物，它们对维护人体健康有重要作用。

“茶多酚是茶叶中最重要的活性成分，是多酚类物质的总称，包括儿茶素类、黄酮类、花青素和酚酸等多类化合物。”马冠生介绍，其中，儿茶素类化合物占茶多酚总量的60%以上。研究发现，它具有抑制细菌繁殖生长、消炎、调节肠道菌群等功能。“茶多酚中含有多个酚羟基，具有较强的抗氧化性和清除自由基的能力，可以说是一种天然的抗氧化剂。”马冠生说，同时，茶多酚还有降血压、降血脂等作用。

“有的人对茶叶比较敏感，下午就不敢喝绿茶了，为什么？实际是茶叶里的咖啡碱(也叫咖啡因)起作用了。”马冠生说，咖啡碱是一种中枢神经兴奋剂，适量咖啡碱具有提神抗疲劳的作用。

“茶多糖是水溶性多糖，包括木糖、岩藻糖、葡萄糖、半乳糖等。”马冠生说，茶叶中茶

多糖的含量不高，但它是重要的活性物质，具有降血脂、降血糖、抗盐的功效。

不同的茶颜色为何不一样？马冠生解释，这是茶色素在起作用。“茶色素活性很强，但结构稳定性差，所以随着泡茶时间的变化，茶叶颜色会发生变化。”他说，茶色素具有增强免疫力、降血脂、抗动脉硬化的作用。

“不同茶叶为何呈现不同风味？就是因为茶氨酸的含量不同。”马冠生指出，茶氨酸是茶叶中特有的氨基酸物质，它直接关系到茶叶品质的高低。茶氨酸具有辅助抑制肿瘤、保护脑神经细胞和心脑血管、增强记忆力、降血压、降血脂等功能。茶氨酸还可以作为食品的风味改良剂，并在食品和药品当中作为功能成分。

此外，茶叶中还含有多多种矿物质，以锌、氟、硒较多。锌是人体必需的微量元素之一，在人体生长发育过程中起着重要作用；氟对牙齿具有保护作用。尤其值得一提的是硒，它是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分，可以清除体内脂质过氧化物，保护心血管和心肌健康，增强免疫功能。

## 以茶为媒： 找到适合自己的喝茶方式

“近年来，国内外研究愈发深入证实了儿茶素、茶黄素、茶氨酸、茶多糖等茶叶主要功能成分对人体健康的益处。比如延缓衰老、调节代谢(糖、脂质、蛋白质代谢)、减肥、调节肠道菌群、调节免疫、抗抑郁、抗炎症、抗病毒抑菌、强壮骨骼等。”中国工程院院士、湖南农业大学教授刘仲华指出，概括来说，喝茶最有价值的三个核心健康属性是延缓衰老、调节代谢、增强免疫，长期饮茶有助于身体素质的提升。

“未来会有越来越多的新型茶叶功能成分被分离鉴定出来，现有茶叶活性成分也将有更多新功能被发掘。”刘仲华表示，研究人员将更清晰地揭示茶叶功能成分之间的多通路、多靶点协同或拮抗作用机制。

刘仲华提醒，尽管茶有很好的健康属性，但不能把它当作药品看，更不能期待它包治百病。“喝茶是一种健康生活方式，最主要的是感受茶的色香味带来的愉悦心情，同时有效改善人体的健康状况。”

“茶为国饮，通过饮茶品茗，培育健康生活方式。”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说，中国茶种类丰富，绿茶、红茶、黑茶、白茶、黄茶、乌龙茶六大类各具特色，风味、香气、保健功能各不相同，备受不同年龄段人群的喜爱。越来越多饮茶人不再只是把保健养生挂在嘴边，而是以茶为媒，实实在在地把“养生”二字融入到了日常生活。

中国中医科学院首席研究员刘保延指出，中医将人的体质分为9种，不同体质的人要注意饮品属性和体质之间的关系。如果是寒凉体质，就要少喝茶；如果是温热体质，就比较适合喝茶。中医养生讲究“个体化”原则，即不要盲目模仿别人，要通过实践来验证什么食物、饮品更适合自己。“什么叫养生？就是找到对自己健康有益的方法，把这种方法常年坚持下去，变成自我行动，就可能受益。”刘保延说。



## 饮茶有道： 选择更科学的喝茶方式

长期生活在杭州的陈宗懋谈及饮茶习惯时说：“我平时喝绿茶更多一些。年轻时，我每天要泡四五杯茶，现在每天也要3杯。每杯茶大概用3克茶叶，添3次水或感觉味道淡了就倒掉。不过，胃肠不好的人要少喝绿茶，可以多喝一些对肠胃较好的红茶。”

刘仲华建议，饮茶时六大茶类交替喝。六大茶类色香味上各有风格，健康属性虽大体相同，但功能成分存在差异，交替着喝可以感受六大茶类的风味特性魅力，并将茶的健康价值全覆盖。

“绿茶属于不发酵茶，白茶、黄茶属于轻微发酵茶，乌龙茶属于半发酵茶，红茶属于全发酵茶，黑茶属于后发酵茶。”刘仲华介绍，如果按照氧化、发酵程度由轻到重排序，依次为绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶，这一排序基本符合中医由凉到温的顺序。

“喝茶时可以遵循由轻氧化喝到重发酵的规律。”刘仲华说，比如一天之中，早上喝杯使人兴奋度高的绿茶，让人更有精神，晚上若吃得油腻，喝杯黑茶可辅助代谢；一年之中，夏天喝刺激性较大、相对凉性的绿茶或白茶去暑，冬天喝刺激性较小、相对温性的红茶或黑茶暖胃；一生之中，也要随着年龄增大由轻氧化喝到重发酵：年轻时睡眠质量较好，喝杯咖啡因含量较高的绿茶，不会影响睡眠；晚年则往往“坐着打瞌睡，躺下睡不着”，如换成微生物发酵、咖啡因含量较低的黑茶，睡眠不会受到太大影响。

“当然，这些建议不是绝对的，还要考虑个人饮茶偏好和身体差异。”刘仲华说，每天喝茶9-10克，这属于中等量，可分早中晚3次冲泡。研究发现，茶的健康功效也有量效关系，若希望通过饮茶获得更多的保健裨益，建议适当提高饮茶量。

民间一直流传“隔夜茶不能喝”。对此，刘仲华说：“如果上午8点泡了一杯茶，下午4点能喝吗？如果晚上10点泡了一杯茶，第二天早上6点还能喝吗？都是间距8小时，前者多数人觉得能喝，后者为什么不能喝？一杯茶泡久了，只是没有刚开始泡时的香气和鲜爽感了，但依然可以喝，不会威胁健康。”陈宗懋也指出，可能存在的致癌物“亚硝胺”经检测并不存在，但从卫生角度考虑，隔夜茶不提倡喝。

王美华



右侧为各类茶叶，左侧为相对应的茶水示意图。按照发酵程度由轻到重排序，从上至下依次为：绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶。