

綠茶中的兒茶素對人體的功效

二美三甲

1041404047

陳怡臻

壹.前言

貳.正文

1.兒茶素簡介

2.兒茶素的功效

3.飲用綠茶的注意事項

參.結論

肆.參考文獻

兒茶素介紹

- 兒茶素（英文：**Catechin**），又稱茶單寧，兒茶酚，是茶葉中黃烷醇類物質的總稱，兒茶素是茶多酚中最重要的一種，約占茶多酚含量的75%到80%，也是茶的苦澀味的來源之一。
- 兒茶素主要分為四種：表兒茶素（**Epicatechin EC**）、表沒食子兒茶素（**Epigallocatechin EGC**）、表兒茶素沒食子酸酯（**Epicatechin gallate ECG**）和表沒食子兒茶素沒食子酸酯（**Epigallocatechin gallate EGCG**）。



茶葉的製造流程



兒茶素功效

1.預防心血管疾病:

在世界各國的十大死因中，癌症使終蟬連榜首(其次為心臟病.腦血管疾病.肺炎.糖尿病)，但仔細看完這個排名，你會發現下面的幾項病名都與心血管疾病脫不了關係，遊其是糖尿病患者心血管疾病的機率，幾乎是一般人的二到四倍。

而在多則研究中發現多喝茶或攝取而茶素能從多種面向來預防心血管疾病(如以下)

- ✓ 降低壞膽固醇
- ✓ 放鬆血管，改善血流量(藉由刺激內皮細胞生成一氧化氮達成)
- ✓ 超有效降膽固醇的三種保健食品

2.降低肝指數(針對非酒精性脂肪性肝病患者)

肝臟是脂肪消化吸收分解的重要工廠，而脂肪肝是肝臟組織中約有**5%-10%**被脂肪所占滿，造成肝臟發炎、纖維化的甚至是肝硬化的一種疾病，盛行率在成年人之中大約有**40%**。

而非酒精性脂肪肝病指的是非飲用酒精所引起的脂肪肝，主要是由肥胖所引起，其次是藥物.糖尿病.高血脂等。

降低肝指數的備接至，與綠茶中兒茶素能降低肝細胞的氧化壓力與提升脂肪代謝有關(脂肪代謝異常造成氧化壓力上升是型成脂肪肝的原因之一)

3.預防第二型糖尿病

第二型糖尿病是目前成長速度最快的疾病，特別是在亞洲地區，這是由於基因關係，就算不發胖，亞洲人罹病率也普遍比歐美人種高。

4.預防及對抗癌症

目前多數研究以提出癌症等疾病是由於氧化壓力引起，當氧化壓力升高代表體內自由基過多，容易造成發炎及DNA變異，並進一步引發癌症，而提升抗氧化劑攝取能有效降低體內氧化壓力。

綠茶具有豐富的抗氧化劑，在數個研究報告中發現，具有降低罹患癌症的顯著效果。

乳癌:乳癌是女性常見的一種癌症，在一則綜合研究中發現，有喝綠茶的女性能降低22%的乳癌罹患率。

✓ 前列腺癌:前列腺癌大多出現在年長男性患者，在一則綜合研究中發現，有喝綠茶的男性，能降低48%的前列腺癌罹患率。

✓ 大腸癌:大腸癌是目前成長速度最快的癌症，在一則大型流行並舉觀察發現，有喝綠茶習慣的女性，能降低57%的大腸癌罹患率。

5.降低罹患失智症的風險

由於出生率降低，世界各國都面臨人口高齡化的問題，在此議題下，失智症是目前最多人擔心的議題，因為一旦罹患，就彷彿被套上枷鎖慢慢失去對身體的控制權。

6.幫助減肥(特別是腹部脂肪)

減肥是個未退燒的話題，尤其是對於做辦公室的上班族來說，做太久不僅影響新陳代謝，還會造成腹部及臀部脂肪堆積，增加倍數罹患心血管疾病，糖尿病及癌症的風險。

○ 而再多項隨機對造研究中發現，經常喝綠茶除了能加速新陳代謝，還有減重、降體脂肪、消除腹部脂肪的功效

7.延長壽命，降低死亡率

醫學進步雖然讓人類壽命大幅增加，但各種慢性病卻讓生活品質降低，甚至臥病在床，因此如何無病到中老才是背後的重點。

飲用綠茶的注意事項

茶的好處雖多，但不是所有的人都適合喝。綠茶的壞處與綠茶的好處息息相關，同樣的作用對普通人也許是好處，而在特定的情況下或者對特定的人群會有一定的負作用。所謂的不適宜喝，更準確地應該說是避免經常喝，大量喝和喝濃茶。偶爾品一兩杯，也不失為一種生活情趣，而對健康也不會有太大影響。另外健康的人喝綠茶也並不是百無禁忌的，如果一些事項不加註意，也會對身體帶來危害。

✓ 1不適宜喝綠茶的情況和人群: 胃潰瘍患者

茶葉中的咖啡因可促進胃酸分泌，大量飲綠茶，胃酸分泌會大量增加，影響潰瘍面的癒合，加重病情。潰瘍病患者應少飲濃茶，尤其不能大量飲濃茶。另外，胃寒的人也不宜過多飲，過量會引起腸胃不適。

✓ 神經衰弱或失眠者 綠茶可以提神，是因為綠茶葉中的咖啡鹼對人體的中樞神經系統，有著明顯的興奮作用。但對神經衰弱者和失眠症者就成了一種負擔，飲茶尤其是飲濃茶，會使人腦處於一種過度興奮狀態而得不到休息，所以神經衰弱者和失眠症者應該少喝茶，尤其臨睡前不宜飲茶。心臟病或高血壓患者 過量飲濃茶，會加重心臟負擔，使心率加快、血壓升高，對心臟病及高血壓患者極為不利。女性經期 女性經期由於失血會有輕微的貧血，同理不易喝綠茶。另外綠茶性偏涼，女性飲用綠茶一定要適量，尤其月經期間，喝綠茶，特別是濃茶，可誘發或者加重經期綜合症。

- ✓ 缺鈣或骨折者 茶葉中的生物鹼類物質會抑制十二指腸對鈣質的吸收，同時還能促使尿中鈣的排出，使人體鈣質少進多出，導致缺鈣和骨質疏鬆，使骨折難以康復。服藥者 忌用綠茶服藥，因為綠茶中的鞣酸會與很多藥物結合產生沉澱，阻礙吸收，影響藥效。2) 喝綠茶的注意事項 少喝新茶 新茶口感雖好，但是由於存放時間短，含有較多的未經氧化的多酚類、醛類及醇類等物質，對人的胃腸黏膜有較強的刺激作用，易誘發胃病。所以新茶最好至少存放半個月以上再喝。注意喝健康茶 部分茶葉在栽培與加工過程中受到農藥，化肥等有害物的汙染，茶葉表面總有一定的殘留，所以要選擇一些有機茶，種植過程中使用的是油菜籽製作的餅肥，人工除草，避免農藥和化肥殘留的危害，輕鬆通過農殘檢測。
- ✓ 避免空腹喝茶 空腹喝茶可稀釋胃液，降低消化功能，致使茶葉中不良成分大量入血，引發頭暈、心慌、手腳無力等症狀。避免飯後立即喝茶 飯後大量飲濃茶同樣會沖淡胃液，影響消化。另外茶葉中的鞣酸與食物中的鐵分子發生反應，產生沉澱，也會導致人體吸收不到食物中的鐵分子，時間一長就會引起人體缺鐵，甚至誘發貧血症。因此要避免在餐後一小時內喝綠茶。

結論

- 研究裡發現兒茶素的功效的確是很多的，兒茶素可以抑制血壓、血壓上升的功效的確是有幫助的，除此之外綠茶可以幫助消化也是有很好的保健效果，但喝多了也會對身體造成負擔，所以建議以茶葉來沖泡綠茶，才是最佳的選擇。

影片欣賞

○ <https://www.youtube.com/watch?v=zx36Qwl-CE8&feature=youtu.be&t=9>

參考文獻

- 茶兒素功效:<http://formulawave.com/green-tea-catechins/>
- 飲用注意事項:<https://read01.com/OnG02a.html>
- 茶葉製造流程:<http://chateitea.pixnet.net/blog/post/7309159-%E8%A3%BD%E8%8C%B6%E7%9C%9F%E5%8A%9F%E5%A4%AB-%E8%8C%B6%E8%91%89%E8%A3%BD%E9%80%A0%E9%81%8E%E7%A8%8B%E5%A4%A7%E5%85%AC%E9%96%8B-%E3%80%8E%E5%96%9C%E5%A0%82%E3%80%8F%E5%8F%B0>