

## 揭開茶的真相

喝茶的真正好處，你一定要知道

### 07-01

美國人和世界上其他地方的人不一樣，美國人比較常喝即溶和加了冰塊的茶，此話不假。不過，有場從茶壺掀起的革命正在醞釀當中（譯註：brew 除了指醞釀之外，在此也有泡茶的雙關意）。

我們開始喜歡茶裡有益健康的特質。茶是全世界第二受歡迎的飲料，僅次於水。根據市場調查公司「包裝事實」表示，由於人們對茶有益健康的潛在好處愈來愈有興趣，在此推波助瀾之下，美國的茶銷售量，預計將在接下來的五年間增加一倍。

比爾·達德是「達德與哈蘭茶商」的老闆，他表示，「大家把茶視為咖啡以外的另一種選擇。人們喜歡茶雖然含有咖啡因卻不至於過強而傷身，而且他們也希望茶能得至健康上的好處。」不過，達德極力想教育他的顧客，因為外界充斥著對茶的許多錯誤觀念，他希望能讓大家了解一些真相。

### 對或錯？

#### **迷思：茶有很多品種**

錯！茶葉只從一種植物而來——也就是茶樹。紅茶、綠茶與烏龍茶這三種基本類型，其色澤與口味的差別，來自於茶葉的加工過程不同所導致。

在美國最受歡迎的茶是紅茶，供製成紅茶的茶葉，會暴露在空氣中，使之氧化。至於綠茶的加工程度則較少，以保持綠色的色澤及細緻的口味。烏龍茶加工過程的精細程度則是介於茶與綠茶之間。

#### **迷思：花草茶也算是一種茶**

錯！更令人震驚的是，稱為 rooibis 的紅灌木茶（譯註：由南非 rooibos 灌木所製成的茶，又稱博士茶、來寶茶或紅葉茶，灌木的葉子原為綠色，製茶後依照氧化過程不同會轉為紅褐色或綠色不等）也不是茶。嚴格來說，必須從茶樹這種植物所製成的才算是茶。花草茶則是用其他植物製造而成，又稱為 tisanes（譯註：即法文的花草茶）。紅灌木茶或「紅葉茶」不是來自葉子，而是一種南非灌木的種子（譯註：此為作為作者所述，按市面上大多紅灌木茶均取自該灌木的葉子製成）。雖然花草茶對健康可能也有好處，但是大部分研究都是針對茶所進行的，而非花草茶。

### 07-02

#### **迷思：茶有助於抗癌**

對——這是指如果你是隻老鼠的話。「塔夫特大學」營養學教授傑佛瑞·布朗格指出，研究顯示，茶對嚙齒動物有強大的抗癌效果。

不過，對人類而言，相關數據就比較不明顯了。但布朗格告訴我，茶有助於降低罹患心臟疾病的風險。兒茶素這種類黃酮，就是使茶有益健康的功臣。茶是兒茶素含量最高的食物來源之一。

#### **迷思：紅茶所含的咖啡因比綠茶多**

錯！綠茶與紅茶的差別在於加工過程，但這過程並不會影響咖啡因含量。由於綠茶與紅茶都來自於同一種植物，除非你的綠茶沖泡的時間比較短，否則兩者的咖啡因含量都會差不多。基於相同理由，綠茶也不會比紅茶更有益健康。

#### **迷思：一般的茶可以去掉咖啡因**

錯！你當然可以和我一樣試試看，把一杯茶沖泡三十秒，把水倒掉，重新再沖泡一次。但是這個廣為流傳的方法沒有任何證據證實可以減少茶的咖啡因。即使確實行得通，你倒掉的也不只是咖啡因，因為你也同時把往往在最初三十秒就會釋出的兒茶素和各種類黃酮給倒掉了。

### **迷思：喝綠茶能讓人苗條**

錯！有些科學家推測，咖啡因和EGCG（譯註：即「表沒食子兒茶素沒食子酸酯」）——亦即茶中一種高效的兒茶素——可能會一起作用，增進脂肪氧化（譯註：脂肪氧化會導致脂肪減少，有助減肥）。但是研究結果不一，而且布朗格指出，就算有效果，效果也非常小，半片奧利歐餅乾就可能把所有功效毀於一旦。話雖如此，不加牛奶、蜂蜜或糖的話，茶是不含任何卡路里的。

### **迷思：加牛奶會抵消茶對健康的好處**

有可能！但是也可能不會。只有一項研究指出，加牛奶會降低人體吸收茶中兒茶素的能力，但是布朗格表示，至今還沒有其他研究如法炮製出相同結果。