

# 绿茶的好处在哪儿？

日本易食研究所 大林惠运

我是绿茶的爱好者，从十多岁开始就喜欢上绿茶，而且茶瘾较大。随着对绿茶的认识渐渐加深，接触到的绿茶的品种增多，于是对自己所喝的绿茶的品种和质量的要求也不断提高。但，还是保持在使用大众茶叶的习惯上，并不刻意去追求所谓高档和名贵。因为有些茶叶卖出天价，除了在色香味上比较上乘之外，其实并非物有所值。因为在我的眼里，看到的并不是茶叶的包装、品相和价格。有些朋友喜欢以茶叶的价格来炫耀，而我是从茶叶是否合自己的口味来判断的。

比如说，对明前新茶、雨前新茶来说，其茶香味是比较浓烈的，茶叶中所含的维生素C也比较多。但如果它的价格要高上多少倍的话，我宁愿选择在明前或雨前稍后采摘的茶叶。一是因为我喝的茶比较浓，而新茶往往不过瘾。二是价格能便宜许多，比较经济实惠，三是除维生素C之外，茶叶的营养成分相差不大，有时，晚摘得茶叶所含的茶多酚类的物质反而更多。这是我不刻意追求高档新茶的原因。反正自己喝，用的量又大，于是也就舍去奢侈，倾向大众茶了。

下图是瓜片绿茶所泡，每天要和十杯左右。茶叶放的多，杯子却较小。



绿茶是一种没有发酵的茶叶，乌龙茶之类的是属于半发酵的茶叶，红茶则是发酵类的茶叶。相比之下，我喜欢的还是绿茶。那清澈的绿色，那淡淡的茶香，那略带涩口的茶味，对我来说是一种享受。移居东瀛后，接触到日本的绿茶，虽与中国绿茶是同种，但因加工的方法不同，另有一种风味。故对日本茶叶也是津津有味地研究、品尝。

下图为日本的煎茶所泡的浓茶



对喝茶，我更注重的是，喝绿茶对我带来的健康上的好处。绿茶的好处到底在哪儿呢？

茶叶中含有各种各样的多酚类物质，其中的一种是儿茶素类的化合物。绿茶独有的涩味，苦味就是儿茶素的原因。在茶叶中，绿茶的儿茶素含量是最多的，而乌龙茶和红茶因为发酵的原因，一半左右的儿茶素丧失殆尽。

绿茶种类的不同，儿茶素的含量也各不一样。一般的情况下，烘干的茶叶总重量的8%到15%是儿茶素。这含量中的约一半是表没食子儿茶素（L-EGC）。其他还有表没食子儿茶素酸酯（L-EGCG）、表儿茶素（L-EC）、表儿茶素没食子酸酯（L-ECG）、没食子儿茶素（DL-GC）、儿茶素（DL-C）共六种。

除此之外，茶叶的多酚中还含有大量的黄酮及黄酮醇类的化合物、花青素类的化合物、酚酸及缩酚酸类化合物等，还有多酚复合物茶单宁、茶褐素以及茶多糖等化合物。

多年前，有位与中科院一起开发茶多酚的投资商，与我谈到他们开发的商品。当他听我说茶多酚的儿茶素有六种之多时，非常吃惊。因为他被告知儿茶素只有一种，并认为儿茶素是绿茶的唯一的成分。其实并非如此。

绿茶具有杀菌、抗辐射、抗氧化、预防动脉硬化、抑制脂肪代谢异常、抗癌、预防血压上升、预防血栓、调节血糖水准、预防过敏、预防口臭、预防龋齿等多种效果，且都为大量的研究成果所证明。这绝不是靠儿茶素或茶多酚单一的作用，而是靠绿茶中所含的无数的化合物的共同作用在具有如此功效的。当然，各种化合物各有偏重，如茶多糖偏重于抗辐射、降血糖，茶单宁也对糖尿病有作用，绿茶中的咖啡碱和儿茶素类化合物能松弛血管，使血压降低，同时又能对脂肪进行分解。

在抗突然变异、抗癌方面，实验证明茶叶中的咖啡碱、绿原酸、各种儿茶素具有抗诱变的作用，绿茶中的儿茶素具有的消除自由基的能力，是维生素E的50倍，这是绿茶抗氧化的最大优势。

在日本的绿茶名产地静冈县，胃癌的发生率男性仅为全日本平均的34%，女性为53%。而在埼玉县绿茶名产地狭山地区对8万5千人的跟踪调查发现，如果以一天喝三杯以下绿茶的人为患癌危险性基数1的话，那么，每天喝十杯绿茶的人只有0.61，也就是说患上癌症的危险性减低了近4成。可见绿茶的防癌效果是很强的。

我们在泡绿茶时，第一次泡时溶出的维生素C、咖啡碱、儿茶素、氨基酸等对人体有益的成分为40%，泡第二次时，在茶叶中还会残留20%的有效成分。另外，茶叶中的许多不溶性的成分如维生素A、E、一部分的矿物质和食物纤维等无法在茶汁中浸出，随着泡完的茶叶被扔掉，是很可惜的。

而抹茶的盛行，改善了绿茶的这一缺陷。因抹茶是将绿茶叶磨成细粉，用低温水冲泡后全部饮用，或是做成各式点心甜品食用，没有废弃物，从而解决了绿茶中有效成分的全部摄取的难题。



上图是上海静安铂尔曼做的抹茶蛋糕，蛋糕两侧是两片抹茶巧克力。

绿茶、红茶、乌龙茶以及咖啡等都属于嗜好品之类，但是对人体的健康却能发挥意想不到的帮助。如今，原本仅限于亚洲人饮用的绿茶，已在欧美诸国获得普及，因为对绿茶的研究，在全世界引起了震惊，绿茶和其制品正在受到的前所未有的欢迎。

2017年3月22日