

LIVING WELL

咖啡或茶(上)

文：袁維康

我們進餐後也必然會喝杯茶或咖啡，此習慣無論中外人士也有。

咖啡和茶亦成為生活的必需品。

最近歐美醫學界做了一些關於咖啡或茶的科研，饒有意味，值得分享一下。



抽煙者綠茶是你最佳選擇

咖啡或茶你會如何選擇呢？先和大家談談茶對健康的好處。抽煙危害健康，大增患上心臟病、肺癌的機會，眾人皆知。但如果你暫戒不了煙的話，但又擔心患這些疾病，綠茶可能是你飲料的最佳選擇。因最近著名美國耶魯大學的科研人員，研究出它有助保護身體，降低因抽煙造成患上心臟病和肺癌的機會。

這篇刊登於美國外科醫學院文獻的文章指出，亞洲人大量飲用綠茶，也許能幫助解釋所謂的「亞洲矛盾」。即儘管亞洲吸煙客眾多，但患上心臟病和肺癌的，卻與其他歐美國家比較來得少。根據統計，雖然美國與日本相比，有較少抽煙人數，但冠心病患者較多。每十萬個人，在美國就有348個將會死於冠心病。在日本，卻只有186個人。

肺癌患者率亦有相似情況。儘管37%的韓國人是吸煙者，而在美國只佔人口的27%。韓國人的肺癌死亡率，每十萬人中有40人，也少於美國的67人。而且此差距在婦女之中更明顯，在每十萬名韓國女性有13個死於肺癌，遠低於美國的45個。綜合過去近十年的研究建議，亞洲國家綠茶的龐大耗飲量，也許可解釋這數字上的矛盾。

綠茶多酚強力抗氧化

綠茶或紅茶都是由金花茶類CAMELLIA SINENSIS製造出來。綠茶是用新鮮茶葉稍為蒸煮而成。當茶葉再被刻意發酵氧化後，便變成為紅茶，因此茶葉裡多酚類POLYPHENOLS物質被轉化成藥力較低的化合物，令紅茶益處減少。綠茶包含高濃度名叫兒茶素或茶多酚的抗氧化劑，有效抑制抽煙時，所產生的有害致癌的過氧游離基。綠茶多酚比維他命C及E提供更強力抗氧化保護。在其發揮其抗氧化效力的同時，它亦能提升其他抗氧化酵素的效能。在老鼠的實驗中，餵食30日茶多酚後，抗氧化劑，以及小腸、肝、肺的排毒酵素，如穀胱甘肅過

氧酶GLUTATHIONE PEROXIDASE、去氧酶、轉化酶等都一律大大提升。

要知道一杯綠茶，就可最高提供300MG-400MG的茶多酚，當然亦附送50-100MG的咖啡因。健康的日本人，通常每日3杯或3克茶粉，即提供若240-320MG的茶多酚。但科研人員強調，飲用的綠茶不等於令抽煙變得無害。但總算在你仍努力戒掉這惡習的同時，每日多飲綠茶，或多或少都能為身體帶來一點兒的保護。

紅茶加奶益處抵消

雖然我們喜歡喝的紅茶比綠茶的益處稍遜，但亦在抗炎及擴張血管上，有科研証實其功效。但英國人嗜喝的奶茶，為何不能像其他愛喝紅茶亞洲國家，同樣帶來較低的心臟病患者呢？答案會否在於加添牛奶後，便抵消了紅茶的益處呢？在德國柏林CHARITÉ-UNIVERSITÄTSMEDIZ大學，便於此作詳細研究。科研以16名介乎59歲健康婦女，量度她們的前臂動脈血流量，在飲用兩杯紅茶、或喝下兩杯加有約10%牛奶的紅茶，或兩杯熱開水，一切在兩小時後作出比較。結果發現，當喝紅茶沒有加奶，血流量增加了愈400%，但加入牛奶後，此效應消失。其後，科研人員發現，可能牛奶其中四種奶蛋白與茶多酚結合，導致紅茶喪失此通暢血流的效應。