



吃 茶 与 健康

茶的防癌治病作用

主译 乔思杰 张鉴哲

中原农民出版社

CHI CHA YU JIAN KANG

吃茶与健康

——茶的防癌治病作用——

小国伊太郎(日)著

主 译 乔思杰 张鉴哲

副主译 于庆凯 吉庆明

李锦洲 徐 敏

校 者 乔思杰 丁小鼎

中原农民出版社

吃茶与健康
——茶的防癌治病作用——
主译 乔思杰 张鉴哲

责任编辑 刘培英

中原农民出版社出版 (郑州市农业路73号)
河南省新华书店发行 安阳市新华企业集团印刷有限公司印刷
787毫米×1092毫米 32开本 4 印张 78 千字
1994年2月第1版 1999年6月第2次印刷

印数：5001—8000册

ISBN7-80538-630-7/R·65

定价：4.10 元

内 容 提 要

最近，日本、中国、美国学者对茶的研究成果证明，茶有较好的防癌治病作用。本书详细介绍了茶防癌治病的有效成分及其作用机理，并推荐能充分摄取这些成分的吃茶方法和怎样吃茶才能提高茶的有效成分的利用率。作者还介绍了 40 多种茶食谱的配料和制作方法。

本书是一本家庭必备书，为人们提供利用茶防癌治病增进健康的方法。本书又可作为茶叶开发的指南，对开发茶叶资源有指导意义。

原“序”

茶被 NHK 电视台等新闻媒介推崇为优秀保健饮料。最近日本、中国、美国学者对茶的功能进行的研究表明,茶在抗癌和抗菌作用上有着广泛的作用。并已查明茶的各种功效主要由于能使茶产生涩味的儿茶素而产生的。目前很多学者仍在潜心深入研究。

在茶中不仅有儿茶素,还含有能提神抗疲倦的咖啡碱和在体内能转换为维生素 A 的胡萝卜素、维生素 C、维生素 E 以及各种维生素、食物纤维。但很多成分仅靠浸泡饮用是不能完全吸收的,本书在介绍茶的功能的同时介绍吃茶就是由于这个原因。

吃茶可以摄取用开水溶解不了的食物纤维、胡萝卜素等。最近根据成人病防治观点,很注意黄绿色蔬菜,并规定了胡萝卜素的含量。而茶中胡萝卜素含量是胡萝卜的数倍。可以说,茶是上等的黄绿色蔬菜。前边我已讲过,茶是保健食品,希望能成为现实。

茶是世界上最早的饮料,中国人 3 000 年前已开始饮用。唐代陆羽著“茶经”(公元 770 年)载有茶的功效。可以看出当时茶已是保健饮料。

据说茶是在平安时代初(公元 800 年)传入日本的。由去中国大陆学习的僧侣作为药品带回。镰仓时代僧人荣西著“吃茶养生记”(1211 年)记载着茶的药效:“茶是养生仙药,生长茶的山谷是神灵之地,采茶的人们也能长寿……茶是古今特奇仙药。”其后由于茶的提神作用能帮助僧人驱赶修行时的倦意,被僧人普遍饮用。随后以寺院为中心,饮茶习惯便普及开来。从经验上知道茶内含有咖啡碱,有兴奋作用。因此,作为药传入日本的茶,随着栽培法和炮制法的改进,出现了茶道等文化现象。饮茶习惯广泛地渗透到普通居民中,茶成了最常见的饮料。现代科学也证明“茶是养生仙药,是古今特奇的仙药。”

本书 1~3 部分讲述了茶的功能、效果、饮用法和吃法,这部分是与三井农林(株)食品综合研究所所长原征彦博士合著。第 4 部分的茶食谱由食品研究家寺田洋子执笔。本人仅从食物营养学角度作若干评论。对两位专家给予的合作表示感谢。在本书编著过程中,参考了很多论文、专著、资料,主要部分记载在本书最后,并表示谢意。这本书如果对于读者的保健能起到作用,将感到十分荣幸。

小国伊太郎

1992 年 11 月 6 日

序

饮茶在我国历史悠久，且与防病治病密切相关。早在东汉时期的“神农本草”中，即有关于茶叶的记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解。”（注：茶音涂，唐代以前无“茶”字，多以“荼”代“茶”）其所论虽较简单，但关于茶叶的解毒作用的论述，却是较为准确的。随着现代科学技术的不断发展，有关茶叶的研究亦更加深入，对于茶叶药用的认识亦不断加深。经研究逐步发现茶叶大约含有 500 多种成分，其中具有营养价值的成分主要有：蛋白质、氨基酸、糖、脂肪、各种维生素和矿物质等。具有药理作用的成分主要有咖啡碱、茶多酚、脂多糖等。

日本静冈县立大学食物营养学、农学博士小国伊太郎所著的《吃茶与健康》一书，由乔思杰等同志翻译。该书运用现代科学研究成果详细讲述了茶的防癌治病有效成分和茶的防癌治病机理，并且对传统饮茶法提出修正，提倡能充分利用茶有效成分的吃茶方法。还介绍了 40 多种茶食谱的配料与制作法。这无疑是对我国茶文化的一个补充。

尤其在我国癌症高发区，如果通过我们的努力，普遍养成良好的饮茶习惯，并且利用我国丰富的茶叶资源，开发茶

食品，对推动我国防癌卫生事业，促进经济发展，将是一个贡献。

我对茶没有研究，但喜欢饮茶，也是一个茶叶事业的热心宣传者，所以愿把该书推荐给广大读者，希望人们养成科学的生活习惯。我还想把该书推荐给茶叶生产区，希望他们借鉴国内外先进的技术和管理经验，在开发茶叶资源上有新的突破。

中共河南省委宣传部常务副部长

目 录

一、茶中的营养成分	(1)
1. “应激时代”、“饱食时代”应重新估价茶的作用	(1)
2. 茶是营养宝库	(2)
3. 茶是健康食品	(4)
4. 茶是药	(4)
5. 茶冲泡方便并毫无副作用	(6)
6. 绿茶最好	(7)
二、茶能治病的秘密	(9)
1. 茶儿茶素能降低癌死亡率	(9)
2. 茶儿茶素能防治高血压病	(16)
3. 茶儿茶素能降低胆固醇	(21)
4. 茶能抑制淀粉的分解	(25)
5. 防止老化是茶儿茶素的抗氧化作用	(29)
6. 茶可预防龋齿和口臭	(32)
7. 寿司配茶证明茶的抗菌效果	(36)
8. 茶是很好的减肥饮食	(39)
9. 用茶解除困倦比咖啡好	(43)

10. 茶能增强免疫机能	(46)
三、吃茶促进健康	(51)
1. 吃茶比喝茶效果高几十倍	(51)
2. 加茶烹调营养丰富味更美	(56)
3. 选茶秘诀	(61)
4. 好喝是茶有效成分存在的特点	(67)
5. 吃茶能摄取不溶于水的营养成分	(74)
四、茶食谱	(79)

一、茶中的营养成分

茶中所含儿茶素、维生素、食物纤维等丰富的营养成分，均具有增进健康的特殊效用。

1. “应激时代”、“饱食时代”应重新估价茶的作用

近年来所谓“功能性饮料”、“健康饮料”充斥市场。这些饮料内都加有现代人容易缺乏的维生素、钙等营养成分。虽然广告宣传对人体有益，但对多数人并没有什么明显效果。

平时感到疲劳时，人们喜欢到药店或小商店喝健康饮料借以恢复体力。其实在我们身边就有这些健康饮料无法与之媲美的饮料，这就是茶。而且茶的功效早已被历史所证实。

或许有人认为茶不过是水的代用品，在详细研究茶的成分之后，就知道茶是非常好的“营养食品”、“机能性食品”。茶有预防成人病的作用，并且对生活在“应激时代”、“饱食时代”的现代人的健康将能发挥广泛的作用。经常饮用茶能保持身体健康调节机体平衡，茶的这一作用，至今尚未被人们所了解。

现代社会富裕，市场上商品丰富，只要想买什么东西，随时即可得到，结果进入所谓“饱食时代”，告别了难以保证温饱的时代。随之亦出现了与那个时代所面临的完全不同的问题。其中具有代表性的问题为热量过剩引起肥胖，偏食引起营养失调等。被认为与偏食密切相关的高血压、糖尿病的发病率逐年增加。最近甚至儿童患成人病的例子也不少见。

现在不管大人、小孩，上班或上学时，经常出现不明原因的紧张感觉。多数人容易疲劳，经常困倦、头痛，容易发生外伤。这些烦恼几乎经常伴随着人们的生活。

茶对上述各种疾病和身体不适有效。遗憾的是茶的威力尚未被人所了解。因为欧化的食品多选用咖啡、汽水之类的饮料，所以茶的消耗量在逐年递减。

被紧张、过劳以及成人病所困扰的现代人，既想消除这些困扰，又不知道饮用茶，实在可惜。

精神不振时，请先喝茶。喝茶是驱除“应激时代”、“饱食时代”的某些不良综合征的关键性良药之一。

2. 茶是营养宝库

茶内含有各种营养成分，可以称之为营养宝库，这里简单介绍一下茶所含成分的作用。

第一是茶的儿茶素，它是使茶产生涩味的惟一成分。如果有的人不知道儿茶素，提到单宁酸也许会知道。

茶的许多功效来源于儿茶素，它有抑制癌的发生、降低

血脂、防止老化、抑制血压和降血糖、抗癌、防龋齿和口臭等很多作用。

第二是咖啡因。众所周知它是咖啡中的主要成分，无须过多说明。由于能驱除睡意，解除疲劳，所以几乎所有饮料中都加咖啡因。

第三是维生素 C。蔬菜和水果中都含有维生素 C，但茶中含量更多，而且由于维生素 C 易溶于水，所以茶的维生素 C 能被全部吸收。

茶中除含有维生素 C 以外，还含有很多其他维生素，其中最多的是在机体内能转化为维生素 A 的胡萝卜素和维生素 E。胡萝卜素在黄绿色蔬菜中含量很多，有预防癌等成人病的作用，是近年很受重视的一种营养成分。维生素 E 可防止老化，与胡萝卜素一样价值很高。

但胡萝卜素和维生素 E 都不溶于水，作为茶饮用时，这些成分仍留在茶叶内。因此，按普通喝茶方法则难以吸收这些营养成分，只有将茶叶全部吃下去，才能摄取到这部分营养。

茶的重要成分还有氨基酸、钾、磷酸、镁、钙等矿物质。茶中还有体内不可缺少的微量元素铁、锌、锰、氟等，茶叶中还含有食物纤维，而我们最近才了解到，其对人体健康同样具有不可低估的作用。

茶的香味有松弛神经和解除疲劳的作用，据说有类似最近被人们关注的“森林浴”的作用。

以上简略介绍了茶所含的主要成分，这些成分多数对于

现代人保持身心健康是必需的。因此，茶具有其他饮料和食物不可替代的价值。

3. 茶是健康食品

茶中含有很多胡萝卜素和维生素 C。有人说吃胡萝卜和蔬菜不更好吗？先介绍茶和各种蔬菜所含营养比较的结果。

100 克煎茶中有 13 毫克胡萝卜素，而作为黄绿色蔬菜代表的胡萝卜、菠菜、荷兰芹菜中胡萝卜素含量 100 克分别为 7.3 毫克、3.1 毫克、7.5 毫克。只有茶叶含量的一半。

煎茶中维生素 C 100 克含量 750 毫克，而胡萝卜为 6 毫克，菠菜为 65 毫克，荷兰芹菜为 200 毫克。

由于儿茶素的保护作用，茶中的维生素 C 耐热，而蔬菜中的维生素 C 在烹调过程中几乎全部丢失。

前边已介绍了胡萝卜素和维生素 C，下边介绍一下茶的儿茶素。茶儿茶素是分子结构不同的多种物质的总称，其中表儿茶素占半量以上。

惟有茶叶才含有茶儿茶素。它易溶于开水，茶水中含量最多所以出现涩味。煎茶与刚从茶树上摘下的生茶叶一样，茶儿茶素占茶叶总重量的 15%。

茶儿茶素在预防癌、高血压等成人病中所起的作用，已被研究证实，茶在这方面能发挥其他食物所没有的作用。

4. 茶是药

如上所述，茶叶中含有各种各样对人体有益的营养成

分。实际上，人们最早发现的是茶叶的药用功效，当做药来使用。现在一说茶就会想到是“吃饭时喝的”一种嗜好品。可是大概不少人也知道，茶从中国传入日本的，并非嗜好品，而是药品。

远在平安时代，公元 805 年，僧人永忠从唐朝留学回国时把茶当做药带回日本。在日本最早关于茶的书是临济宗的《开祖》，荣西在镰仓时代所著的《吃茶养生记》将在宋朝所见到的关于茶叶的药用进行了归纳整理，正如该书的开头所写的：“茶是养生仙药，延年的妙术。生长茶树的山谷，地能显灵，采茶叶的人们个个长寿……古今奇特的仙药。”

所谓养生仙药即能使人长生不老的仙人之药，如果人们喝茶就能益寿延年、长生不老。所以自古至今都把茶作为珍贵的药品。

在欧洲饮茶者多饮红茶，红茶是从相同茶树上摘下的茶叶经不同的方法制作的。从 1657 年英国开始销售茶时的宣传用的小册子中可以看到，他们已了解它的药用价值。书中大致列举了以下作用：活动筋骨，止头痛，健脾，防结石，调节呼吸，明目，净化体液，增进食欲，防止肥胖，保持头脑清醒，提神，降温（防寒），健肠止泻，预防感冒，预防水肿，预防坏血病，预防感染，减轻腹痛，净化胆汁等。

茶确实有小册中列举的这些功效。关于红茶对机体作用的科学研究，虽尚未进行到如此详尽的地步，想想日本茶的功效，就十分清楚，这绝不仅是纯商业广告。

日语中也有表现茶作为药的功效的成语。成语的意思

是：早晨忘了喝茶，出门走了三里也要回家喝晨茶。这是旅行时使用的成语，所说的是忘记喝茶而出了门，即使再花这么多时间也得回去喝茶。强调喝茶的价值或者喝茶对身体的好处。

过去作为药物的茶，由于现在已变成我们普通的饮料，不知不觉地不再感到那么珍贵了。现代人们反倒因为要节约冲茶时间和嫌处理茶叶渣子麻烦而放弃喝茶，实在是可惜。在此再次告诉诸位，茶不仅对健康有益而且是口感很好的饮料。

5. 茶冲泡方便并毫无副作用

茶有药用价值，但与药又不同，多吃也没有像药那样的副作用。

无论西医还是中医，都是根据年龄、体质、症状，使用不同的药物治疗，比如市面上的感冒药，大人1次3片，而小孩1~2片，并且注明身体不适时中止服用。此外，还按药的性质决定饭前、饭后等不同服用时间。如果我们不考虑这些，任意决定药的用量和服用时间，不仅无效，还可能出现副作用。茶叶则不存在这些方面的问题，可尽管随时随地饮用。而且由于茶不含热量，也不用担心引起肥胖。可以说茶和水一样是非常安全的饮料。

茶儿茶素和维生素C是水溶性的，过量摄入时，即随尿排出。因此，即使在体内滞留也无害。有人认为脂溶性胡萝卜素和维生素E摄入过量在体内滞留可能会有毒性。由于饮茶既不可能像吃饭那样大量摄入，也不会像吃药那样有

较高的浓度，所以茶的摄入量无论如何也达不到对机体有害的程度。其实人们的自然饮食，不会过量，如果过量机体会用排泄的方式将其排出体外。

惟一让人担心的是咖啡因。咖啡因有明显的醒觉作用和强心作用，能产生很强的生理刺激。因此，不宜摄入过量。但茶中咖啡因与纯咖啡因作用不同，特别温和。其原因在于茶中有儿茶素。茶儿茶素在茶溶液中与咖啡因呈松散的结合，能削弱其刺激作用。因此，如果饮用茶和咖啡，虽然两者的咖啡因含量相等但反应不同，茶比咖啡刺激性要小。

日常咖啡因 1 次用量为 500 毫克，而 1 杯茶水（大约为 140 毫升）所含咖啡因只有 40~50 毫克，咖啡所含咖啡因则是茶的 2 倍，而且在咖啡里不含儿茶素，在胃内可直接吸收。茶则相当温和，大量饮用也不会产生有害作用。

茶和药物所不同的是有益于健康，无论如何饮用也不必担心副作用。因此，我愿推荐茶作为所有人们的健康增进剂。

6. 绿茶最好

本书介绍的茶都是指的绿茶。茶树是山茶科植物，采其叶进行蒸、烤、炒等加工之后即为绿茶。嬉野茶等炒茶、桂茶、玉露、益茶、粗茶等蒸制茶属于绿茶。颜色是茶色的烤茶也属绿茶。总之日本茶属于绿茶。

绿茶是不发酵茶，是不经发酵制成的。将茶叶从树上摘下尽快加热使茶里的酶活性停止，而不发生氧化。用同样的茶叶制作成的乌龙茶是使用酶进行中等程度发酵的半发酵