

『新开门七件事』

营养与健康丛书

总主编 张立强

主 编 蔡东联 伍佩英

新

Xin Kai Men Qi Jian Shi

与健康

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心

上海市医学会科普分会

上海胡锦涛华健康教育促进中心

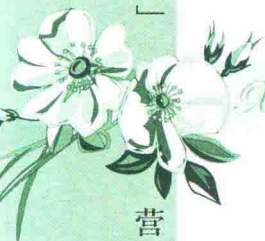
组编

上海科学普及出版社

总主编 张立强

主 编 蔡东联 伍佩英

「七件事」



营养与健康丛书

Xin Kai Men Qi Jian Shi

茶与健康

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心

上海市医学会科普分会

上海胡锦涛华健康教育促进中心

组编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶与健康/张立强总主编;蔡东联,伍佩英主编. —上海:上海科学普及出版社,2013.8 (2014.4重印)

(“新开门七件事”营养与健康丛书)

ISBN 978-7-5427-5643-5

I. ①茶… II. ①张… III. ①茶叶—关系—健康
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 296797 号

责任编辑 张 帆

茶 与 健 康

蔡东联 伍佩英 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海惠顿实业公司印刷部 印刷

开本 850×1168 1/32 印张 21.375 字数 430 000

2013年8月第1版 2014年4月第2次印刷

ISBN 978-7-5427-5643-5 定价:175.00 元(全7册)

“新开门七件事”
营养与健康丛书
编委会

名誉主编：胡锦涛

总 主 编：张立强

本书主编：蔡东联 伍佩英

编 委（排名不分先后，按姓氏笔画排序）：

刘 丽 伍佩英 李文芳 沈秀华 杨建军 张立强
胡锦涛 胡兆铭 胡 敏 陈 德 施咏梅 高晶蓉
高 键 蔡东联 魏晓敏

《茶与健康》编委会

本书主编：蔡东联 伍佩英

编写人员：蔡东联 冯晓慧 葛 声 胡晴晴

耿珊珊 韩 婷 金 迪 林 宁

马 莉 马双双 齐 阳 曲 丹

王 莹 王 晋 王 洁 伍佩英

朱 炜 郑 慧

插图：孙茜茜 张 怡

审稿：余金明

总 序

国民营养与健康状况是反映一个国家或地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。良好的营养和健康状况既是社会经济发展的基础，也是社会经济发展的重要目标。柴、米、油、盐、酱、醋、茶，“开门七件事”，这是老百姓生活中最基本、也是最要紧的七件事。以前，“七件事”常常让普通市民愁苦不已，而如今，我国社会经济快速发展，这“七件事”在一定程度上得到了解决，但新的问题又出现了，高血压、糖尿病、冠心病等慢性非传染性疾病的发病率不断上升。新的“开门七件事”如何安排，才能使我们老百姓更健康呢？

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，这是健康的四大基石。中医认为，“七件事”所涉及的这些营养是“表”，健康是“里”。你日常吃什么东西，摄取什么营养，直接决定了你是否健康，是否长寿。营养之事，不可不察！其实“七件事”已越来越紧密地与人的健康联系在一起。因为无论你自觉不自觉，每天都会面对这“新开门七件事”：粮谷、油、盐、调味品、茶、肉蛋奶豆、果蔬等。

对很多人而言，究竟如何在满足美味和追求营养间寻求平衡，如何结合自身不同情况，针对婴幼儿、孕妇、青少年、老年人等不同人群，进行膳食的合理搭配和利用，仍是让人困惑的问题。正是在此背景下，这套“新开门七件事”营养

前 言

传说中神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。故茶圣陆羽撰《茶经》时提出“茶之为饮，发乎神农”。我国发现并利用茶已有 5000 多年的历史。对茶叶的养生与医疗研究，我国有着悠久的历史和丰富的经验。茶的性味“苦、甘、微寒、无毒”，甘味多补而苦味多泻，可见茶攻补兼备，且茶“入心、肝、脾、肺、肾五经”，茶味归经遍及于五脏，可见适用范围十分广泛。

本书介绍茶叶的概况、茶叶对各类人群的作用和茶叶对各种疾病的防治作用。希望本书给您有所帮助，因水平的关系，如有不当之处，敬请批评指正。

编 者

目 录

总序·····	1
前言·····	1
第一章 闻香识茶 ·····	1
茶叶的分类方法·····	3
茶叶中的营养成分·····	13
茶叶中的药用成分·····	17
爱茶小贴士·····	19
第二章 茶与特殊人群健康的关系·····	29
茶与孕妇·····	29
茶与胎儿·····	30
茶与青少年·····	31
茶与老年人·····	33
第三章 饮茶与疾病防治的关系·····	38
饮茶与高脂血症·····	38
饮茶与冠心病·····	40
饮茶与脂肪肝·····	43
饮茶与高血压·····	46
饮茶与肾脏疾病·····	51
饮茶与糖尿病·····	54
饮茶与自身免疫性疾病·····	56
饮茶与癌症·····	57

饮茶与神经系统疾病.....	60
饮茶与胃病.....	61

第一章

闻香识茶

俗话说“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。茶叶作为食品和国人有着深厚的渊源。西湖龙井、安溪铁观音、都匀毛尖、湖南黑茶、武夷岩茶、润思祁门红茶、一笑堂六安瓜片、天目湖白茶、福鼎白茶、张一元花茶等传统中国名茶在 2010 年上海世博会时进入联合国馆，中国茶人的梦想成真。



茶叶，在植物分类系统中属被子植物门，双子叶植物纲，原始花被亚纲，山茶目，山茶科，山茶属，茶亚属，茶组。茶叶与咖啡、可可并称为世界三大饮料。

中国是茶的原产地，茶树最早出现于我国西南部的云贵高原、

西双版纳地区。在公元前 200 年左右的《尔雅》中就提到有野生大茶树，而且还有茶树王。

《神农本草经》是我国第一部药学专著，成书于西汉年间。这部书以传说的形式，搜集自远古以来，民间长期积累的药物知识，其中有这样的记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。据考证“茶”是指古代的茶，大意是远在上古时代，传说中的炎帝，亲口尝过百草，以便从中发现有利于人类生存的植物，竟然一天之内多次中毒。但由于服用茶而得救。这虽是传说，带有明显的夸张成分，但也可从中得知，人类利用茶叶是从药用开始的。

“茶”字最早出现在《百声大师碑》和《怀晖碑》中，时间约在唐朝中期，公元 806 年至公元 820 年，此前，“茶”是用多义字“荼”表示。茶的基本意义是“苦菜”，上古时期人们对茶还缺乏认识，仅仅根据其味道，将其归于苦菜一类。当认识到其与一般苦菜的区别及其特殊功能时，新字“茶”也就应运而生。

茶与粮食有同等重要的位置。官府对茶叶供给采取限量、直接分配的办法，以求达到以茶治边的目的。与此同时，官府不仅控制茶叶的供应，而且以少量的茶，交换大量的战马，这就是历史上的“茶马互市”。

茶叶作为一种饮料，从唐朝开始，流传到我国西北少数民族地区，成为当地人民生活的必需品，以致“一日无茶则滞，三日无茶则病。”中国是茶树的原产地，在茶业上对人类的贡献，主要在于最早发现茶这种植物、最先利用茶这种植物，并将其发展形成一种灿烂独特的茶文化。如史籍记载，在未知饮茶前，“古人夏则饮水，冬则饮汤，恒以温汤生水解渴。”以茶为饮则改变了人们喝生水的陋习，较大地提高了人民的健康水平。

大量实物证据和文史资料显示，世界上其他地方饮茶的习惯

是从中国传过去的。所以人们普遍认同饮茶就是中国人首创的。在欧洲，英国人曾说饮茶的习惯不是中国人发明的，而是印度，1823年，一支英国侵略军的少校在印度发现所谓的野生的茶树，从而有人开始认为茶的发源地在印度。但是有人指出这些茶树的茶种其实是英国人从中国偷过去栽种的，而且在几千年的茶历史中在印度从未发现过有野生茶树，也没有人在当地制茶。而且他们都犯一个最基本的逻辑错误，不能简单说哪里有茶树，哪里就是制茶、饮茶的发源地。人类制茶、饮茶的最早记录是在中国，最早的茶叶成品实物也在中国。根据考古发现，中国是饮茶的真正发源地。中国当然也有野生大茶树，而且年代更为久远。在浙江余姚田螺山遗址就出土了6000年前的古茶树。现在中国的野生大茶树集中在云南等地，也有个别在甘肃、湖南地区。

中国是茶的故乡，制茶、饮茶已有几千年历史，名品荟萃，主要品种有绿茶、红茶、乌龙茶、花茶、白茶、黄茶、黑茶。茶有健身、治疾之功效，又富欣赏情趣，可陶冶情操。品茶、待客是中国人高雅的娱乐和社交活动。

茶叶的分类方法

茶叶的分类方法主要有以下几种：

一、按历史渊源先后分类

中国现代名茶有数百种之多，根据其历史渊源划分，有下列三种情况：

有一部分属传统名茶，如蒙洱茶、西湖龙井、庐山云雾、洞庭碧螺春、黄山毛峰、太平猴魁、恩施玉露、信阳毛尖、六安瓜片、

屯溪珍眉、老竹大方、桂平西山茶、君山银针、云南普洱茶、苍梧六堡茶、政和白毫银针、白牡丹、安溪铁观音、珍再享、凤凰水仙、闽北水仙、武夷岩茶、祁门红茶、武当道茶、古丈毛尖等。

另一部分是恢复历史名茶,也就是说历史上曾有过这类名茶,后来未能持续生产或已失传的,经过研究创新,恢复原有的茶名。如渠江薄片、休宁松罗、涌溪火青、敬亭绿雪、九华毛峰、曾侯银剑茶、汉家刘氏茶、龟山岩绿、蒙顶甘露、仙人掌茶、天池茗毫、贵定云雾、青城雪芽、蒙顶黄芽、阳羡雪芽、鹿苑毛尖、霍山黄芽、顾渚紫笋、径山茶、雁荡毛峰、日铸雪芽、金奖惠明、金华举岩、东阳东白等。

还有大部分是属于新创名茶,如婺源茗眉、蒙洱月芽、蒙洱太空茶、南京雨花茶、云雾毛尖茶、无锡毫茶、茅山青峰、天柱剑毫、岳西翠兰、齐山翠眉、望府银毫、临海蟠毫、千岛玉叶、遂昌银猴、都匀毛尖、高桥银峰、金水翠峰、永川秀芽、上饶白眉、湄江翠片、安化松针、遵义毛峰、文君绿茶、峨眉毛峰、雪芽、雪青、仙台大白、早白尖红茶、黄金桂、秦巴雾毫、汉水银梭、八仙云雾、南糯白毫、午子仙毫等等。

二、以色泽(或制作工艺)分类

以色泽分类,茶叶可分为金茶、绿茶、黄茶、白茶、青茶、红茶、黑茶。从世界范围看,以红茶的数量最大,其次是绿茶,最少的是白茶。

金茶

金茶最早发现于数千年前,《中茶志》中曾有提及。金茶发酵中金色菌体异化(发酵程度80%~100%),极品金茶遍体金色,泡出茶汤为琥珀金色。金茶纯天然生成,主要产地在湖南、福建。目前仅有湖南保持少量金茶原叶产地。金茶极其珍贵稀有,自汉

朝起是王室贡品，但是由于产量非常稀少而知名度低。金茶是中国顶级茶叶的最高代表，也是中国茶文化和技术的最高体现。经过数月或经年的自然发酵，金茶原叶中营养物质会凝聚成金色菌体，覆盖于在茶叶表面。菌体经研究为冠状散突菌，通俗来讲就是年久的灵芝表面孢子所含的抗衰老物质。古人已经察觉到金茶的功效，所以茶叶又被称为“茶灵芝”、“金灵芝”、或者“瑶池仙茶”。

绿茶

绿茶是不经过发酵的茶，即将鲜叶经过摊晾后直接下到一二百度的热锅里炒制，以保持其绿色，有香高、味醇、形美、耐冲泡等特点。绿茶是我国产量最多的一类茶叶，其花色品种之多居世界首位。其制作过程中经过杀青—揉捻—干燥的过程。我国18个产茶省（区）都生产绿茶，每年出口数万吨，占世界茶叶市场绿茶贸易量的70%左右。

名贵品种有：龙井茶、碧螺春茶、黄山毛峰茶、庐山云雾、六安瓜片、蒙顶茶、太平猴魁茶、顾渚紫笋茶、信阳毛尖茶、平水珠茶、西山茶、雁荡毛峰茶、华顶云雾茶、涌溪火青茶、敬亭绿雪茶、峨眉峨眉茶、都匀毛尖茶、恩施玉露茶、婺源茗眉茶、雨花茶、莫干黄芽茶、五山盖米茶、普陀佛茶、日照清茶、霄坑毛峰等。

黄茶

黄茶是微发酵的茶（发酵程度为10%~20%），其制法有点像绿茶，不过中间需要闷黄三天；在制茶过程中，经过闷堆渥黄，因而形成黄叶、黄汤。分黄芽茶、黄小茶、黄大茶三类。

名贵品种有：君山银芽、蒙顶黄芽、霍山黄芽、沔山毛峰、平阳黄汤、大叶青、霍山黄大茶等。

白茶

白茶是轻度发酵的茶（发酵程度为20%~30%），基本上就是靠日晒制成的，是我国的特产。白茶和黄茶的外形、香气和滋味

都是非常好的。加工时不炒不揉，只将细嫩、叶背满茸毛的茶叶晒干，而使白色茸毛完整地保留下来。白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等地区。

名贵品种有：白豪银针、白牡丹、贡眉、寿眉等。

青茶

青茶是半发酵的茶（发酵程度为 30%~60%），即制作时适当发酵，使叶片稍有红变，是介于绿茶与红茶之间的一种茶类。青茶既有绿茶的鲜浓，又有红茶的甜醇。因其叶片中间为绿色，叶缘呈红色，故有“绿叶红镶边”之称。



名贵品种有：北苑御茶、矮脚乌龙、武夷岩茶、铁观音、凤凰单丛、台湾乌龙茶等。

红茶

红茶是全发酵的茶（发酵程度为 80%~90%）。红茶的名字得自其汤色红。红茶加工时不经杀青，而用萎凋，使鲜叶失去一部分水分，再揉捻（揉搓成条或切成颗粒），然后发酵，使其所含的茶多酚氧化，变成红色的化合物。这种化合物一部分溶于水，一部分不溶于水，而积累在叶片中，从而形成红汤、红叶。红茶

主要有小种红茶、工夫红茶和红碎茶三大类。

名贵品种有：祁红、滇红、英红等。

黑茶

黑茶是后发酵的茶（发酵程度为100%）。因原料粗老，加工时堆积发酵时间较长，而使叶色呈暗褐色。黑茶原来主要销往边区，是藏、蒙、维吾尔等民族不可缺少的日常必需品。

名贵品种有：湖南黑茶，湖北老青茶，广西六堡茶，四川的西路边茶、南路边茶、云南的紧茶和扁茶、方茶、圆茶等品种。

三、以季节分类

春茶

指当年3月下旬到5月中旬之前采制的茶叶。春季温度适中，雨量充沛，再加上茶树经过冬季的休养生息，茶芽肥硕，色泽翠绿，叶质柔软，且含有丰富的维生素，特别是氨基酸。因此，春茶不但滋味鲜活，且香气宜人，富有保健作用，如六安瓜片。

夏茶

指5月初至7月初采制的茶叶。夏季天气炎热，茶树的新梢芽叶生长迅速，能溶解于茶汤的水浸出物含量相对减少，特别是氨基酸等含量减少。因此茶汤的滋味、香气不如春茶强烈。夏茶中花青素、咖啡因、茶多酚含量比春茶多，不但使紫色芽叶增加，色泽不一，而且滋味较为苦涩，如普洱茶。

秋茶

指8月中旬以后采制的茶叶。秋季气候条件介于春夏之间，茶树经春夏二季生长、新梢芽内含物质相对减少，叶片大小不一，叶底发脆，叶色发黄，滋味和香气显得比较平和，如铁观音。

冬茶

指在10月下旬开始采制的茶叶。冬茶是在秋茶采完后，气

候逐渐转冷后生长的。因冬茶的新梢芽生长缓慢，内含物质逐渐增加，所以冬茶滋味醇厚，香气浓烈，如冻顶乌龙。

四、再加工茶类

以各种毛茶或精制茶再加工而成的称为再加工茶，包括花茶、紧压茶，液体茶、速溶茶及药茶等。

药茶：将药物与茶叶配伍，制成药茶，以发挥和加强药物的功效，利于药物的溶解，增加香气，调和药味。这种茶的种类很多，如“午时茶”、“姜茶散”、“益寿茶”、“减肥茶”等。

花茶：这是一种比较稀有的茶叶花色品种。它是用花香增加茶香的一种产品，在我国很受喜欢。一般是用绿茶做茶坯，少数也有用红茶或乌龙茶做茶坯的。它根据茶叶容易吸收异味的特点，以香花以窨料加工而成的。所用的花品种有茉莉花、桂花等好几种，以茉莉花最多。

五、名茶介绍

杭州西湖龙井

产于浙江省杭州市西湖周围的群山之中。多少年来，杭州不仅以美丽的西湖闻名于世界，也以西湖龙井茶誉满全球。相传乾隆皇帝巡视杭州时，曾在龙井茶区的天竺作诗一首，诗名为《观采茶作歌》。西湖龙井茶向以“狮（峰）、龙（井）、云（栖）、虎（跑）、梅（家坞）”排列品第，以西湖龙井茶为最。龙井茶外形挺直削尖、扁平俊秀、光滑匀齐、色泽绿中显黄。冲泡后，香气清高持久，香馥若兰；汤色杏绿，清澈明亮，叶底嫩绿，匀齐成朵，芽芽直立，栩栩如生。品饮茶汤，沁人心脾，齿间流芳，回味无穷。

江苏苏州洞庭碧螺春

中国著名绿茶之一。洞庭碧螺春茶产于江苏省苏州吴县太湖