

第九課 茶葉的原素是甚麼？有何作用？

我們常常聽到人說茶葉對人體是很有益的，有助消化，去脂消滯，利尿降膽固醇，抗衰老又養顏等等，為什麼它們會那麼有益呢？以下與各位談談茶葉內所含原素與及其特殊功效，好等大家安心使用。

有一句很好的古語：「好葯治一病，好茶治百病」。基本上茶葉內所含的物質有單寧、咖啡因、胺基酸、維他命 C、多種維生素、微量元素如礦物質等等，這一切都是茶葉對人體作為長期保健的優良物質。另外還有一種物質是葉綠素，但它是脂溶性的，平時用熱開水也不會分解出來，它會與茶葉的粗纖維結合，我們只有把茶葉一起吃下肚裡才能享用它！

現在請各位看看以下表內分譯，茶葉內所含有效的基本元素：

成份： 咖啡因

功能： - 興奮大腦神經、提神益思
- 加強記憶力、消除疲勞、利尿

成份： 茶單寧

功能： - 抑制體內脂肪過度酸化
- 可結合體內有害的重金屬，一起排出體外

成份： 胺基酸

功能： - 調整人體脂肪代謝
- 有利體能及人體健康發展

成份：多種維生素

功能：- 預防皮膚病、並保持皮膚彈性
- 抗壞血酸、增強抵抗力
- 抗氧化、延緩衰老

成份：多種礦物質元素

功能：- 磷、鉀、鈣、鐵、錳、鎂
- 防止年老骨質疏鬆

成份：兒茶素（多酚類化合物）

功能：- 防止血管硬化
- 防止動脈粥樣硬化
- 消炎抑菌、抗輻射
- 降血脂、防癌
- 促進大小腸蠕動、通便、利尿

成份：維生素 C

功能：- 明目（增強視覺膜辨色力）
- 抑制皮下色素變成黑色素（減低老人斑出現），不喝茶的人，老人斑特別多

以上資料參考兩書來源

1. 茶健康法（大展出版社）
2. 中國茶藝（中華工商聯合出版社）林治編著

實際而言，常喝茶的人總比不喝茶的人健康，身體內的毒素也比較少，喝茶的人衰老現象也比不喝茶的人延慢，同樣的年紀，看起來會較年青、俊俏，眉目也更活色、明亮。

據上述表裡分析，我們已很清楚茶帶給人類的眾多健康原素，可是我們也不可甚麼茶都肆意大喝一頓，要知道自己是甚麼體質，配合身體需要去喝茶，才能對自己健康產生最好的幫助。例如不要長期飲用太濃茶，長久浸泡的茶也不宜飲用，體虛血氣不足者也不宜飲用輕度發酵，甚至未經發酵的綠茶，特別是香片一類的茉莉花茶。