



茶與養生

□ 清友茶社



茶 源於中國，茶葉在被發現及應用至今，已經有幾千年。目前，飲茶已成為全世界很多人的習慣，在英國便有超過八成以上的人飲茶，而且在他們日常飲品中，茶亦是首選的愛好飲料。至於在中國西南、西北地區的藏族、維吾爾族及蒙族，由於地處高原或沙漠，長年以肉食和麵食為主，甚少蔬果，有的或根本沒有蔬果進食的機會和習慣；因此，他們需要以喝茶來補充維他命，對茶的消耗量極大。由此可知，茶不單是社會精神文明的重要一環，而且，對人體健康營養和保健功能，更作出了重要貢獻。

在中國古代，有很多文字記載了茶的藥用療效，如漢代的《神農本草經》提到茶的功能——「使人益思、少臥、輕身、明目」。

陸羽的《茶經》提出茶可治熱渴、凝悶、腦疼、目澀和百節不舒等功效。

還有，在中國名著《本草綱目》中認為：「茶苦而寒、陰中之陰、沉也、降也、最能降火。火為百病之主，火降則病清矣。」

同時，書中亦有對茶的利害關係作出分析：「虛寒及血弱之人，飲之既久，則脾胃惡寒，元氣暗損。」以上的論述，說明了飲茶基本之道，雖然有益健康，但要適可而飲。

時至今天，科技進步，對茶葉的研究分析更為詳盡，當中成份可分兩大類：

- 1: 蛋白質、氨基酸脂肪、碳水化合物、維他命、礦物質。
- 2: 茶多酚、咖啡鹼及藥用價值的脂多醣。

當中所含元素多達28種，皆為人體必需營養，如豐富的維他命：胡蘿蔔素（維他命A原）、維他命B1、B2、C、E、K、U等，而此等維他命，以綠茶含量較高。其中維他命E是脂溶性，因此在泡茶時不易被分解；維他命U為水溶性，用於預防消化道潰瘍，高級茶葉中含量高達25%。

茶葉還有殺菌止痢的功用，茶葉中的兒茶素類在不同茶類中有不同的功能，且比咖啡強；而對金色葡萄球菌，紅茶和普洱茶則比綠茶強。茶葉一方面具有改善腸道細菌，促進有益細菌的繁殖；另一方面對許多腸道有害的細菌具有抑制殺菌作用，因此茶葉除了提供營養機能外，它是一種良好的人體機能調節劑，在預防醫學和康復醫學而言，茶葉是有很多保健價值的飲品。

但茶並非治病的靈丹妙藥，飲茶還有很多地方需要留意，如前文提及「虛寒及血弱之人，飲之既久，則脾胃惡寒，元氣暗損。」遇到這種情況，應避免飲綠茶類及烏龍茶類，而應選陳茶類；另飲茶前亦不應空着肚子，及不該喝浸泡過久的茶，尤以隔夜茶為甚。

茶，在過去和現在都與中國人有着密切的關係，不僅為人體健康作出了重要貢獻，在人民精神文化領域中，亦反映出人類文明生活的體現，促進了人與人之間的文化交流。故此，我們應善用這種奇妙的植物，如詩中有云：「七碗受至味，一壺得其趣，空持百年偈，不如吃茶去。」

