茶杯裏的風魔
綠茶防癌指數急升

□本刊記者

一個小巧精緻的雕花瓷杯中，盛着清清淡淡，泛着幽綠的液體，一股芳香撲鼻而來。

自古以來，茶是中國人喜愛的飲品，更有甚於清水。

綠茶古已發現，直至近年，才被深入研究，發現它對健康的好處。

經常「飲茶」的香港人，又怎能不認識綠茶？

綠茶源遠悠久，早在4千多年前，我們的祖先神農氏已發現了綠茶，當時他正在樹下燒水，有數塊甘菊葉浮在水中，他飲後覺得身體充滿活力，想不到綠茶加清水會有這樣的奇效呢！

對中國人來說，茶已是清水之外，第二生命之源，不少人都誤以為綠茶來自日本，中國人少喝綠茶。其實世界上超過50種茶的發源地都是在中國。

青春常駐靠綠茶

今時今日，綠茶成為時尚飲品，連罐裝飲品也有它的影子，甚至有人說飲綠茶勝過吃藥，究竟綠茶有何營養價值呢？

綠茶的營養成份基本上與其他茶葉差不多，包括**多酚類化合物、兒茶素、咖啡因、氧化物、維他命B、C、K、礦物質**等。不過一般茶葉在採摘後，會經過加工製作，才能成為我們日常用來沖泡的茶葉，而不同的製作工序，對茶葉的營養成份也會有影響。**綠茶本身並沒有經過發酵程序，因此它較紅茶等保留更多養份，例如單寧酸、維他命C等含量一般皆以綠茶較高。**

日本人對綠茶情有獨鍾，亦進行了詳細的研究，發現**綠茶擁有抗氧化、防癌、預防高血壓及心臟病、保護牙齒、殺菌及提神等功效。**

綠茶的抗氧化功能主要來自它當中的多酚類化合物及維他命E、C。一般人隨着年歲的增加，體內積聚的氧化物（自由基）會越來越多，使人在容貌或身體各方面出現老化現象，因此專家認為減少體內自由基的出現，將有助大家留住青春。**維他命E、多酚類化合物等抗氧化物質正好能打擊自由基，尤其是兒茶酚，**

據日本方面的研究，其抗氧化物的效能比維他命E還要強20倍，厲害非凡。

綠茶除了有抗老化功用外，它亦有**抵抗血小板凝集的功效，因而能防止動脈血栓高血壓、動脈粥狀硬化等疾病。**同時，據日本學者研究，綠茶中的茶鹼能與體內膽固醇結成不溶物，從大便排出，幫助平衡體內高密度及低密度膽固醇（HDL及LDL）的比例，預防膽固醇過高，進一步減低患血管疾病的危機。以6千名日本婦女為對象的實驗中，每天喝5杯綠茶或以上的話，能減低心臟病發作達50%。

綠茶防癌抗口臭

癌症一直是人類的大敵，很多人聞癌色變。雖然現在醫學昌明，癌症也有機會痊癒，但治療過程中的痛苦、死亡的恐懼一樣令人膽顫心驚。

都說防癌應從日常飲食開始，多喝綠茶是一個天然健康的選擇。不少實驗室研究顯示，**綠茶具有防止皮膚、食道、胃、肺、乳腺癌等作用。**

在以喝綠茶馳名的日本，便有不少這方面的研究。有研究發現，一個每天抽兩包煙的男人，若他每天喝數杯綠茶，能減低患上肺癌的機率。

在使用老鼠的動物研究中，也證實綠茶的成份能有效減低及阻止老鼠患上胃癌及肝癌。試想想，平均人民吸煙數量多於美國的日本，因肺癌死亡的人數卻少於美國，這和日本人常喝綠茶，以茶作水的飲食習慣不無關係。

最近在中國，也有研究發現綠茶能保護及防止食道癌。這全由於**綠茶含有的抗氧化物（兒茶酚）能防止有害的自由基（Free Radicals）在體內活躍，這些自由基是導致癌症、心臟病的主要兇手。**

每天喝4至6杯綠茶，能減少患上各種癌症的機會，阻止刺激腫瘤的分子滙合，侵襲我們的身體。

其實綠茶的功效還有很多，例如它具**排毒功能，可減輕體內重金屬的毒性**；它亦能**抑制細菌，增強身體的抗菌能力**，因此

吃茶吃出健康

綠茶本身既含多種營養，有學者相信若直接進食，會更有益身體，原理也許就如飲湯連湯渣同吃一樣。

據一些動物實驗顯示，在食物中添加綠茶，能減低脂肪及膽固醇的吸收，對預防肥胖有很大作用。下次煮餸，不妨嘗試以茶入饌，也許有意想不到的收獲。

亦可以**預防因細菌形成的口臭**，令人呵氣如蘭；綠茶當中的氟化物，能**保護牙齒，預防蛀牙**，作用等同在食水中添加氟一樣。

當然還有不得不提它的**提神作用**，直可媲美西方的咖啡。綠茶所含的咖啡因能刺激大腦神經，令人精神為之一振，而且由於綠茶中的單寧酸會與咖啡因結合，產生意想不到的化學作用，減輕咖啡因帶來的負面影響。

不過凡事無絕對，**綠茶的咖啡因對部分人來說，一樣會帶來心跳加速、失眠等問題**，尤其在睡前若喝太多綠茶，也有可能變成貓頭鷹，雙眼直瞪至天光。此外，它當中的單寧酸雖有很多好處，卻偏偏連鐵質也拒諸門外，防礙人體吸收鐵質，因此也不宜在飽吃一頓含豐富鐵質的食物（如牛扒等）後喝綠茶。

綠茶可說是茶中極品，有極大的醫療效用，味道清新，芳香四溢，如你未試過，便要試一試了。

泡茶得其法

講究享受的人，一定會注重沏茶、喝茶的過程，當中的悠閑舒適，確實令人心靈清淨。

不懂喝茶之道嗎？現在教你簡單的泡茶方法，一嘗泡茶之樂。

簡單的方法是預備一個瓷杯，放進3克綠茶葉（6至8安士），或放進杯內的隔渣器，然後倒進新煮好的沸水（最佳為攝氏80度高溫），蓋上杯蓋，3分鐘後便可享受清香怡人的綠茶。喝時慢慢呷飲，含於口中一會，風味更佳。

若用陶瓷茶壺泡茶，泡茶前應先用沸水沖洗，然後按茶壺大小放進適量綠茶葉，倒入沸水，蓋上壺蓋等約5分鐘便可享用。一壺茶可沖飲兩次。

無論獨自沉思或三五知己共聚，不妨沏沏茶，在香氣裊裊中感受喝茶之樂。