

华侨茶业发展研究基金会 国际茶业科学文化研究会

THE OVERSEAS CHINESE TEA RESEARCH AND DEVELOPMENT FOUNDATION

The International Institute of Tea Science & Culture

简 报

第六十五期

Add: 15 East 40th Street ,
Suite 100A

New York , NY 10016 , U . S . A

Tel: 212-466-0097

Fax: 212-912-1839

地址: 中国·北京·东城区·北河沿大街
智德北巷甲 5 号 101-102 室

电话: 86-10-65136824;

传真: 86-10-65136824

邮编: 100006 网址: www.TeaFoundation.org

(一)

据台湾日报 2002 年 8 月 31 日报道:

绿茶、红酒可抑制动脉硬化

摄取不饱和脂肪酸 适量补充抗氧化物质可发挥保护作用

在“国际脂肪酸”大会上, 专家学者们一致认为脂肪酸有好、坏之分, 而‘鲭鱼肚’就是不好的‘饱和脂肪酸’堆积而成的。‘饱和脂肪酸’会引发心血管疾病, 学者发现, 富含抗氧化物质的食物, 例如: 绿茶、红酒等, 可有效抑制动脉硬化。

脂肪酸和人体健康息息相关, 阳明大学临床医学研究所所长林幸荣表示, 一般人提到脂肪酸时, 很快就会联想到肥胖、心脏病、中风, 但是脂肪酸也有好的, 脂肪酸中的不饱和脂肪酸, 特别是多元不饱和脂肪酸, 是所有细胞膜的主要成分, 维持细胞的生理机能。

林幸荣指出, 许多研究已证明, 摄取不饱和脂肪酸, 可以减少冠状动脉心脏病和脑中风的发生率和死亡率。

在天然食物中，鱼油、亚麻油、橄榄油、红花油等油脂含有相当多的不饱和脂肪酸，但就因为它们不饱和，在自然状态特别容易氧化变坏，这就是为什么市售鱼油锭都要包着胶囊隔绝空气，保健食品的亚麻油都要由不透光的瓶子盛装；相反的，猪油是饱和脂肪酸，性质稳定不易腐败。

虽然不饱和脂肪酸有益健康，但林幸荣提醒，摄取太多不饱和脂肪酸，反而容易氧化，所形成的自由基会攻击人体组织器官，形成癌症、老化、心血管疾病等病症，如果能适量补充抗氧化物质，例如：绿茶、新鲜蔬菜、水果、红酒等，可发挥保护作用。

林幸荣表示，民众日常生活经常接触的绿茶和红酒，经动物实验，含丰富的抗氧化物质。建议民众大约每周可以喝二到四杯红酒，每杯 200 西西左右；绿茶则是可以经常饮用，可以有效抑制动脉硬化。

林幸荣指出：接受气球扩张术的心血管狭窄病患者，术后血管再狭窄的比例相当高，这项研究结果也显示，这类病患可以小酌一些绿茶、红酒，以减少血管内膜增生机率。

(二)

据 2002 年 8 月 1 日健康报报道：

喝茶防癌

河南中医学院教授 段振离

恶性肿瘤每年夺去大约 600 万人的生命，并把 1000 万人置于死亡的边缘。

全世界的科学家都在寻找高效低毒和高效无毒的抗癌药物，他们越来越多的把注意力转向绿色抗癌药物，其中茶色素抗癌作用的发现，就是一项重要的研究成果。

日本东邦大学医学系附属大桥医院院长松岛等人，用 50 只老鼠进行实验，每天让老鼠喝下加入了 0.05%能够导致膀胱癌的化学物质的自来水，连续 5 个星期之后，老鼠都患了膀胱癌。此后，他们让一部分老鼠饮用茶水（浓度和人喝的相同），另一部分喝普通的自来水，观察 40 周。结果喝自来水的老鼠肿瘤体积平均为 195 立方毫米，而喝茶水的仅为 7 立方毫米，约为前者的 1/28。

他们用同样的实验方法又对绿茶、乌龙茶进行了比较实验。发现喝绿茶的小鼠肿瘤体积为 32 立方毫米，喝乌龙茶的为 58 立方毫米。因此得出结论：绿茶中的儿茶素类物质具有遏制膀胱癌细胞繁殖的功能。

原中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所首次完成了茶叶在动物体内的抑癌试验。他们给大白鼠喂入福建铁观音等 5 种茶叶，同时给予致癌物质，3 个月 后，大白鼠食管癌发病率为 42%—67%，而未饮茶组鼠的食管癌发病率为 90%。5 种茶叶抑癌效果以福建铁观音和福建花茶为最佳，杭州绿茶、海南红茶和绿茶次之。

与此同时，他们还进行了另一试验，给大白鼠喂有致癌作用的甲硝酸钠和甲基苄胺。结果发现，饮茶组的大白鼠无一发生食管癌，未饮茶组发生率为 100%。河南医科大学的一项研究表明，信阳毛尖具有抗癌抗衰老功效。实验结果表明，当茶汤的茶色素浓度达到 27%时，对亚硝酸盐等具有清除作用，对有潜在致癌作用的二甲基亚硝胺的合成的抑制作用。茶汤浓度增大，抑制作用随之增强。此外，信阳毛尖在动物体内还能阻断二甲基亚硝胺的形成。

澳大利亚科学家发现，喝红茶可减少患皮肤癌的危险。研究者让一组老鼠喝红茶，一组老鼠喝白开水，然后用能诱发皮肤癌的高能紫外线照射老鼠。结果喝红茶的这些老鼠，患皮肤癌的比例，比喝白开水的老鼠低 54%。

茶叶抗癌抑癌的机理是其能抗多种致癌物诱导的突变，抑制癌细胞 DNA 合成，影响酶活性和直接杀伤癌细胞。此外，还能诱导癌细胞“自杀”，使癌细胞凋亡。因此茶叶又被称为天然防癌剂。

简讯：根据本人申请，报经在美国纽约注册的国际茶业科学文化研究会会长陈彬藩先生、秘书长徐震春先生同意，研究决定：增补中国茶叶股份有限公司北京中茶贸易公司常务副总经理邵曙光女士为国际茶业科学文化研究会常务理事。