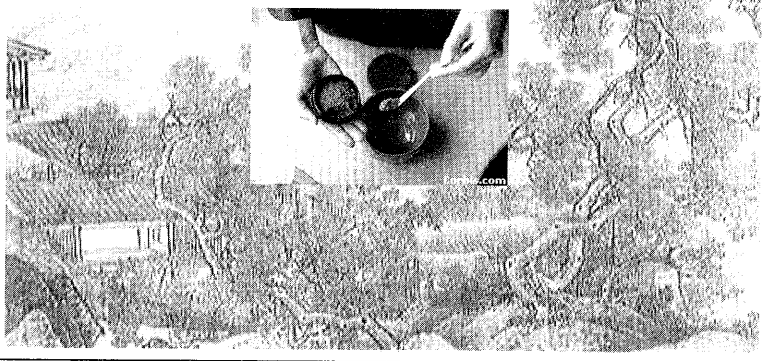


綠茶、癌症、健康

中央研究院廖迷宗院士



在佛教禪宗的傳說，西元六世紀的第一世祖菩提達摩，為了要保持清醒，把自己的眼皮割掉。眼皮掉落地上就長出了茶樹。從此以後，茶就被用來驅除睡意與保持清醒。歷史學家相信茶起源於五千年前中國西北邊的帕米爾高原。在西藏，現在還能找到千年以上，百呎高的茶樹。

商業用的茶樹通常修剪至 2、3 呎高。茶葉一般在春、秋季間採收三至四次。綠茶是將茶葉快速加熱或利用蒸氣殺菌來防止發酵，其他茶葉製品則通常利用發酵使茶的味道更濃，香氣更馥。烏龍茶須經過 25%至 50%的發酵，而紅茶則經過 80%的發酵。

自古以來的東方文化相傳茶可以防治許多疾病並延年益壽。在中國歷史上，三千年前的神農帝就發現每天一

杯茶可以清除體內許多毒素。不過，西方的醫學和科學上研究茶葉則是到最近才開始。早期醫學的研究並不能確定茶是否有醫學上的益處。事實上，有些報告還警告茶可能和食道癌及胃癌有關；不過，這些結果在其他的 research 上無法證實。茶的種類及與其他食物的影響對研究茶和健康的關係會造成某些困擾。喝茶會增加食道癌的原因應該是茶水太燙而不是茶的成分。

最近許多科學實驗結果支持茶可以抗癌的理論。流行病學的研究更認為綠茶能夠降低食道癌的發生率。在日本，產茶地區的胃癌發生率是其他地區的一半。經動物實驗證實，各種化學致癌物質在不同器官產生的癌症會因為食用綠茶而明顯地減少。以綠茶餵食老鼠幾個月後，它們在紫外線照射下得皮膚癌的機率會減少。雖然還未經過人體和動物實驗證實，但一般相信長期飲用綠茶可以降低血液中膽固醇及高密度脂蛋白(HDL，好的膽固醇)的數值。日本也有報告指出飲用大量綠茶可以降低中風機率二至三倍。綠茶的成分還有消炎和殺菌的效果，這表示綠茶可能用來幫助保養皮膚和防止齲齒。

瞭解在癌症形成的分子反應過程可以對綠茶能夠對抗癌症和其他疾病的原理得到一個合理的解釋。綠茶的兩個主要成分：ECG (epicatechin gallate) 和 EGCG 兒茶酸 (epigallocatechin gallate) 佔綠茶重量的 30%。EGCG 是綠茶中主要的抗癌物質。這些抗癌物質能阻斷致癌腫瘤內

TPA(一種能助長腫瘤的酯類)對腫瘤成長的幫助。其他研究也顯示綠茶還可以改變癌症基因。

我們還發現 ECG 和 EGCG 都可以抑制男性荷爾蒙的活性化，因而降低攝護腺癌、良性攝護腺肥大、禿頭和疼痛的發生。所以綠茶能夠有效地治療這些和男性荷爾蒙有關的生理病變。事實上，我們已經在老鼠的實驗上觀察到 EGCG 可以防止並抑制人體攝護腺腫瘤的成長，這效果在二到四星期內就可以看到。類似的 EGCG 也對接種到老鼠身上的人體乳癌有殺傷效果。

由於 ECG 和 EGCG 會被空氣氧化而破壞它的抗癌性，綠茶的貯存和飲用必須特別注意：

1. 購買一年內的新茶。
2. 貯存冰箱中。
3. 泡茶的順序如下：
 - 放二、三茶匙的茶葉到 8-10 盎斯的保溫杯內。
 - 加水至杯頂以去除空氣，蓋緊杯蓋。
 - 放置二、三十分鐘。
 - 把泡好的茶倒入飲料杯中，加入冰塊，馬上飲用。
4. 切記不要喝太燙的茶而且不要放太久。
5. 另外一個方法是用攪拌機自己做茶粉。茶粉可以用來泡茶或是加入肉類、沙拉、蔬菜、湯類、果汁或冰淇淋等做茶食料理。
6. 綠茶的咖啡因含量是咖啡的四分之一，您可以依此決定飲用的份量，以免防礙睡眠。