



茶多酚： 最具价值的第七营养素

浙江大学茶学系博士生导师、教授 杨贤强

日本《每日新闻》本月初发布的一则消息,引起了世界各国的关注和重视。消息称,日本最新研究表明,被称为“第7营养素”的植物性化学物质具有防病抗癌的功效。

科学家认为,除蛋白质、碳水化合物、类脂物、维生素、有营养的矿物质这五种营养素外,还可将植物性化学物质认为是继食物纤维后发现的第七种营养素。植物性化学物质在蔬菜和水果中含量丰富,特别是在卷心菜、茄子、洋葱、萝卜等蔬菜以及香蕉、菠萝、西瓜、葡萄等水果中含量高。植物性化学物质据说约有1万种,最具代表性的有花青素、儿茶素等。

这个结论与我多年从事的茶多酚研究所得出的结论不谋而合。文中所提及的植物性化学物质中最具代表性的花青素和儿茶素等成分正是茶多酚的重要成分。

茶多酚对抗疾病、防治癌症的作用机理是清除自由基、抗氧化。过量自由基的毒性反映对人体的损害作用是多方面的,如破坏人体的胰岛细胞,可引起糖尿病;破坏人体的关节软骨,可引起骨关节炎;破坏眼球的水晶体,可引起玻璃体浑浊和白内障;它能氧化脂肪,产生过氧化脂质,加速动脉壁的破坏;可引起动脉粥样硬化,进而成为引起高血压、冠心病、中风、脑梗等疾病的重要病因;甚至连老年

人体表上所形成的老年斑,也是自由基反应物蓄积的结果。此外,茶多酚能提高白血球活力,不仅可以防病并能使病症得到缓解和好转,早在上世纪七十年代我国就将茶提取物开发成对肿瘤病人放、化疗时的升白剂。

近年来,自由基生物医学理论作为一门全新的学科,得到了迅速发展,为当今社会严重威胁人类健康和生命的许多疾病,如恶性肿瘤(包括良性瘤)、心血管疾病、糖尿病及其并发症,以及老年性痴呆、帕金森病、白内障、慢性肝炎、肺气肿等提供了重要治疗手段——抗氧化剂治疗法。更为重要的是,抗氧化剂疗法若能提早应用(还没有出现临床症状前),则可以预防疾病发生,更可以抗衰老和延缓衰老。

由于自由基的活性较强,容易与细胞内大分子发生反应,就如同电脑病毒对电脑的危害一样,造成包括对DNA、蛋白质和脂类的伤害。因此自由基也就成了人体内生物大分子、细胞和组织的一大杀手。此外,外部环境对自由基的影响也不可忽视,如辐射、环境污染、不卫生的食品、包括过度运动等,均能造成自由基的过量产生和蓄积。

当前世界各国纷纷研究从植物中提取有效抗氧化物质,来终止自由基的反

应。茶多酚正是在众多植物中脱颖而出的高效、天然抗氧化剂。美国医学基金会主席J.H.Weisburger曾经断言:茶多酚将是二十一世纪对人类健康产生巨大效果的化合物。

作者简介:

杨贤强,浙江大学教授、博士生导师,国内最早研究茶多酚及最有成就的专家之一。他是运用自由基生物医学理论研究茶多酚的领军人物,历年来发表数以百计的茶多酚学术论文,他领导的研究小组获12项国家专利。现任中华预防医学会自由基预防医学专业委员会常务理事,农业部茶叶化学工程重点开放实验室学术委员会主任委员,教育部国家重点实验室学术委员会主任委员。

★活动预告:

定于8月3日下午14:00,在浙江省老年活动中心2楼多功能厅,由本报与省老年活动中心共同举办《茶,健康人类心灵的灵草》大型学术报告会,听课证领取办法及地点可咨询服务热线87813171、87824111。

803 一个让你期待的日子 谁是闪亮的健康茶人之星?

由本报与浙江省老年活动中心共同举办的首届“茶多酚杯”健康茶人之星(静态篇)评选活动已落下帷幕。本次活动的重头戏是围绕“茶”字展开征文、绘画、书法、摄影等四大艺术门类的群众参与性评比。

“弘扬中华传统文化”、“为健康饮茶,做健康茶人”是本届健康茶人之星评选活动的宗旨与口号。自6月28日报名以来共计征集了300多件作品,作品整体质量较高,体现了主题和艺术的统一,得到评委一致好评。

经过各方评委认真评选,共产生了一、二、三等奖共10名以及15名优秀参与奖,并将于8月3日下午2:00在省老年活动中心三楼多功能厅举行现场颁奖仪式,谁将成为健康茶人之星候选人?谁将有机会晋级参加下一轮动态篇角逐?敬请亲临现场关注我们的颁奖实况。

本版《认识茶多酚》科普知识已连续刊登了10期,读者对茶多酚已有较全面的认识。连日来,不少读者来电咨询有关茶多酚产品及销售情况,为此,今天我们将茶多酚产品大家族进行亮相,杭州浙大茶叶科技公司同时推出了一系列优惠措施以飨读者。

茶多酚大家族

■产品一:茶奕宝牌茶多酚片礼盒装
规格:60片/瓶×2瓶
零售价:126元/盒
特惠价:120元/盒

■产品二:茶奕宝牌茶多酚片简装
零售价:105元/盒(买3盒以上7折)

■产品三:茶多酚美容胶囊礼盒装
规格:60粒/瓶×3瓶
零售价:380元/盒(买一送一)

■产品四:茶多酚胶囊
规格:2瓶/盒,60粒/瓶
零售价:380元/盒(买一送一)

■产品五:唯酒无量
规格:0.3克×4粒/盒,内含20盒
零售价:200元/盒(买一送一)

真情礼赠:

购买以上各单元产品满200元即可获得“清凉三宝”一套(含T恤、帽子、雨伞)

另加送价值45元的龙井山园茶券两张

更多夏日惊喜敬请垂询:
87813171、87824111

现在就拨打电话,您还将获得大型讲座门票一张,活动截止日期:8月4日

认识茶多酚(+)

——茶多酚治疗便秘改善肠道环境作用

浙江大学茶学系博士 王岳飞

人的大肠中生存着有100多种、数量约100兆个的细菌,这些肠道菌群对人的营养、代谢、老化、疾病都有一定的影响。在这些菌群中,有益菌和有害菌之分。有益菌和有害菌的比例决定了肠道的健康。有害菌不但能引起肠道疾病,还会对肠道内营养物质的分解,产生氨、二氧化硫、胺等有异味的腐败物质以及毒素等,所以调节肠道内菌群的平衡是防止疾病、维护健康的重要措施。科研人员经过反复试验,证明摄取茶多酚可以使肠道内有害菌得到抑制或减少,而且对肠道有益菌如乳酸球菌、双歧杆菌以及乳酸杆菌起激活作用,从而改

善肠道微生物区系的状况,有效地促进人的健康。另外,茶多酚还能增强肠道的收缩和蠕动,使肠道内有毒有害物质及时排出体外,达到通便之目的。

科研人员曾将茶多酚用于治疗便秘,控制肠道微生物群以及改善肠道环境。15位51~93岁的老人服用总剂量为300mg茶多酚后,测得肠道内的乳酸菌数量明显增加,而有害菌、肠杆菌等细菌数量明显降低。同时,粪便中氨浓度明显降低,有机酸总量明显增加,甲酚、乙酚等显著

异味产生,科研人员利用茶多酚喂动物来进行试验。例如将含有5%茶多酚的茶渣添加到鸡饲料后,研究发现鸡舍的臭气明显降低,可见茶多酚对鸡体肠道代谢起到了一定的调节作用,并消除了肠道臭气。在日本,已有将茶多酚添加于宠物饲料中来减轻宠物排泄物臭气的产品面市。茶多酚之所以能消臭,其机理主要有以下几点:1.改善肠道微生物环境,调节菌群平衡,降解异味产物;2.在体内与含巯基的蛋白质作用,间接控制含硫气体的排放;3.对氨基转移酶的活性有一定抑制作用,减少了氨类化合物的产生。

茶多酚科普知识问答(单选\多选不限)

1.()是防止疾病、维护健康的重要措施?
A.调节大肠杆菌 B.调节肠内菌群
C.调节双尾菌群

2.在哪个国家已有将茶多酚添加于宠物饲料中来减轻宠物排泄物臭气的产品面市?
A.韩国 B.日本 C.中国

3.茶多酚对治疗便秘、改善肠道环境是否有作用?
A.有 B.没有 C.不太清楚

认识茶多酚科普知识答题须知

1.认识茶多酚科普知识文章共分十期刊登,本期版面为第10期;
2.请收集好您的10期版面填好

答案,完整剪下一并寄至:杭州市体育场路178号《城市假日》2601室品茗编辑室(收),邮编:310039,并将报花剪下贴至信封正面左下角(版面复印无效),投寄答案自见报之日起至7月31日截止(以邮局邮戳为准);

3.10期全部答对者,每人将获得一份精美的礼品,我们还将从中抽取20名幸运读者给予价值400元的奖品一份;

10期正确答案以及获奖名单、领奖方法将于下期版面刊登。咨询电话:
87996739

认识茶多酚