

食品安全宣传系列 2020 年之七：



喝茶使人长寿？ 送礼要不要送茶？

阮光锋营养师 2020-01-21

茶是世界上最受欢迎的饮料之一，中国人喝茶的历史也十分悠久。在中国，茶也是健康的代名词，很多人都喜欢过年过节的时候给爸妈和亲朋好友买点茶叶。

这不，最近网上就有报道说，北京协和医院最新研究就发现，每周至少喝三次茶可以延年益寿，降低动脉粥样硬化性心血管疾病和全因死亡风险；绿茶的效果比红茶更明显。大量媒体在报道时称喝茶可以延年益寿，绿茶更好。

喝茶到底是否健康？要不要喝茶？给亲朋好友送茶到底好不好？今天我们来聊聊茶。

01

研究是怎么回事？

网上说的研究是由北京协和医学院顾东风院士团队做的。

这个研究自 1998 年起纳入来自中国 15 个省的 100902 名成年受试者，中位随访 7.3 年，参与者分为两类：习惯性饮茶者（每周三次或以上）和不习惯性饮茶者（每周少于三次）。期间共发生 3683 例

动脉粥样硬化心血管疾病事件、1477例动脉粥样硬化心血管疾病死亡、5479例全因死亡。

通过分析科研人员发现：与从不喝茶或无喝茶习惯的受试者相比，常喝茶的受试者的动脉粥样硬化心血管疾病发病率、死亡率及全因死亡率的风险比分别为0.80、0.78及0.85；以50岁为指标年龄，常喝茶者的无动脉粥样硬化心血管疾病年及预期寿命分别延长1.41年及1.26年。经常喝茶的人患心脏病和中风的风险要比不怎么喝茶的人低20%，死于心脏病和中风的风险也降低了22%，其它的死亡风险也降低了15%。

在对14081名参与者又进行了两次深层研究，该调查研究平均时间为8.2年，第二次调查后的中位随访时间为5.3年。发现：经常喝茶的人患心脏病和中风的风险要比不怎么喝茶的人低39%，死于心脏病和中风的风险也降低了56%，其它的死亡风险也降低了29%。

02

如何看待这个研究？

这个研究结果对于喜欢喝茶的人来说可谓令人兴奋，又给喝茶找到了理由。

喜欢喝茶当然是可以的，但我建议大家还是不要太执着它延年益寿的作用了；对于一些心血管疾病的患者，尤其是中老年患者，更不要因为这个研究就把平时在吃的心血管类药物给停了。

实际上，这个研究只是一个队列研究，是流行病学中的一种观察性研究，它得出的结果是相关性，并不能证实因果关系，只能说喝茶可能跟寿命有关系，但是并不能证实喝绿茶使得人更长寿。

而且，研究中采用的问卷法来调查受试者的饮食、饮茶情况的，这种方法很容易受干扰，毕竟很多人连自己昨天吃了什么都记不太清楚，更不可能很精确。

另外，研究也没有考虑其他生活方式可能的影响，比如经常有时间坐下来泡茶喝的人，往往经济条件比较好，时间比较充裕。我一年到头能坐下来慢慢泡茶喝的时间几乎没有。

所以可不要太迷信它延年益寿了，也不要因为这个研究就强迫自己喝茶。况且茶叶也有重金属残留的风险。

即使喝茶对人有好处，它毕竟是饮食，不能替代药物，心血管疾病患者可千万不要因为这个研究就停止服药了。

03

红茶好，还是绿茶好？

在这个研究中还发现，习惯喝绿茶的人患致命性心脏病和中风的风险降低了 22%，而没有迹象表明喝红茶与降低患心血管疾病风险之间存在显著联系。所以，大量媒体早报道时称，喝绿茶比喝红茶更健康长寿。

绿茶和红茶有什么区别？到底绿茶好，还是红茶好？

市场上的茶多种多样，铁观音、大红袍、普洱等等。根据发酵程度的不同可以把茶分为六类：绿茶、黄茶、白茶、青茶、红茶和黑茶。其中黑茶又被成为“后发酵茶”，而其他五种则为“前发酵茶”。

绿茶就是一种前发酵的茶，杀青很早，几乎没有经过发酵；而红茶是经过发酵制得的茶，发生了氧化反应。这导致它们的抗氧化物质——茶多酚含量会有所差异，一般来说，绿茶中的抗氧化物质会更多一些。所以，很多研究都会认为绿茶更好一些。但考虑到我们每天喝

茶的量毕竟有限，通过喝茶获得的抗氧化物质并不会对人体有很大影响，所以，非要把红茶绿茶分个高低就有点强人所难。

对于绝大部分人来说，红茶和绿茶的差别主要还是在于口感。至于到底喝哪种茶，完全看你喜好什么口味了。

04

要不要给亲朋好友送茶？

从目前来看，茶算是一种有益健康的产品。

国际癌症研究基金会（WRCF）的研究报告发现，有少量证据证实饮茶可能降低膀胱癌的风险。

中国营养学会的《食物与健康-科学证据共识》认为，喝茶可降低2型糖尿病、脑卒中、心血管疾病、卵巢癌及胃癌的发病风险。

茶里有什么健康成分吗？各种茶中除了咖啡因以外，起健康效应的生物活性物质主要有：茶多酚，它具有一定降血脂、抗氧化、抑制血栓形成的功能；茶多糖，有助于控制血糖；黄酮类化合物，有助于降低胰岛素抵抗等。

不过，说喝茶有益健康的前提是，不额外添加糖和脂肪、茶叶农药残留达标。满足这些前提下，长期喝茶是一种健康的饮食习惯。

所以，从健康角度，茶算是不错的了，给爸妈、亲朋好友送茶也是可以的。

05

如何健康喝茶？

(1) 不要加糖。喝茶对健康有益的前提是不要加糖，一旦加糖，就会摄入太多糖，糖会增加肥胖和龋齿风险。同样的，蜂蜜也不行。像市场上很受大家欢迎的蜂蜜柚子茶，其实很不健康。

(2) 不要加油。比如现在很多茶喜欢加奶油，这样会加入大量脂肪，对健康没有好处，典型如市售的奶茶。

(3) 不要喝茶饮料。市售各种茶饮料都是加糖了的，喝它们对健康完全没有好处。

(4) 不要喝太烫的茶。世界卫生组织认为喝太烫的茶，尤其是超过 65°C 的茶会增加食管癌风险，并将喝热茶列为了 2A 类致癌物。

(5) 适量喝，尽量少喝浓茶。茶里是含有咖啡因的，浓茶的含量会比较高，一大口下去对于一些敏感的人可能引起不适，比如心悸等。而且，喝得越多，不适可能会更严重。

参考资料：

[1] Xinyan Wang, et al., (2020). Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project. *European Journal of Preventive Cardiology*, DOI:

<https://doi.org/10.1177/2047487319894685>.

[2] expert reaction to study looking at tea drinking, and health and longevity. Retrieved Jan 10, 2020, from

<https://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-study-looking-at-tea-drinking-and-health-and-longevity/>

[3] 中国营养学会. 《食物与健康-科学证据共识》

[4] WRCF. Non-alcoholic drinks-Water, tea, coffee, mate and the risk of cancer. <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/non-alcoholic-drinks>.