

抹茶的健康益處與潛在風險

如果你最近還沒在社交媒體上看到有人手捧一杯鮮綠色飲品的照片——那可能是時候更新一下你的動態了。這杯飲品，就是抹茶。

從TikTok到Instagram，抹茶在網紅的帶動下迅速走紅，讓Z世代消費者紛紛在咖啡館外大排長龍。

但其實，抹茶並不是新興飲品。作為日本廣泛生產的傳統茶品，這種鮮綠色的茶粉已有數百年歷史，深植於日本文化，常見於茶道儀式中。近年來，抹茶注入了現代元素，經常以熱或冰拿鐵、甜點，甚至護膚產品的形式出現。

抹茶是由茶樹（*Camellia sinensis*）特別培育的嫩葉製成的綠茶。不同於一般綠茶以茶葉或茶包沖泡，抹茶是將茶葉研磨成細粉，直接打入熱水或牛奶中飲用。

加拿大註冊營養師米蘭達·加拉蒂（Miranda Galati）表示：「綠茶的健康功效已有充分研究，而抹茶則是其更濃縮的版本，不過，仍需要更多針對抹茶本身的研究來確認其潛在益處。」

但抹茶真的如社群平台上吹捧的那麼神奇嗎？

抹茶的健康益處

抹茶富含抗氧化物，能幫助身體對抗細胞損傷，降低慢性疾病的風險。

韓國建國大學（Konkuk University）科學家發表的一項研究指出，抹茶的抗氧化物含量可達一般綠茶的10倍。

綠茶與抹茶密切相關，由於抗氧化物含量高，綠茶有助於促進減重。研究顯示，綠茶能提升新陳代謝、加速脂肪燃燒，這部分也歸功於其含有較高的咖啡因。

一杯正常份量的抹茶拿鐵（使用一茶匙抹茶粉）約含38至176毫克咖啡因，低於一般咖啡的咖啡因含量。

加拉蒂指出，由於抹茶中含有L-茶氨酸（L-theanine），與咖啡相比，飲用抹茶通常能帶來「更平靜」的提神效果。

她說：「抹茶中的這種氨基酸有助於調節神經系統，能減輕壓力、舒緩焦慮並改善失眠。」

部分研究也將抹茶中的成分——包括抗氧化物、葉綠素、咖啡因及L-茶氨酸——與提升大腦功能的可能性聯繫起來。

咖啡因本身就能作用於中樞神經系統，不僅促進腦部新陳代謝，還能增強警覺性與記憶力。

日本靜岡大學（University of Shizuoka）的一項研究亦指出，抹茶可能有助於認知功能提升。

該研究發表於美國國家醫學圖書館（National Library of Medicine），共招募了12位年長參與者（2男10女），每日攝取2克綠茶粉，持續兩個月。結果顯示，參與者的腦部功能有所改善。

並非只有益處

和所有含咖啡因的飲品一樣，抹茶也需要適量飲用。

抹茶的咖啡因含量高於一般綠茶，過量攝取咖啡因可能引起焦慮、失眠與心跳加快等副作用。

咖啡因能提升警覺性，適量攝取有益，但攝取過量則會促使腎上腺素大量分泌（俗稱「戰鬥或逃跑反應」），短暫提升精力的同時，也可能帶來焦慮或壓力感。

成人建議的每日咖啡因攝取上限為400毫克，因此建議一天飲用抹茶拿鐵不超過一至兩杯。

對咖啡因較為敏感的人而言，抹茶或許是一個不錯的選擇，因為它的咖啡因含量較咖啡低，加上L-茶氨酸有助於減緩咖啡因的吸收與刺激。

什麼是「Dirty Matcha」？

別被名字嚇到。「Dirty Matcha」（骯髒抹茶）其實只是將濃縮咖啡（Espresso）淋在抹茶牛奶飲品上。

除了風味改變外，這樣的搭配是否會讓一杯飲品中的咖啡因過量呢？

儘管Dirty Matcha結合了咖啡因帶來的提神效果與抹茶的鎮靜特性，營養師指出，這樣的組合仍可能刺激腎上腺素釋放。不過，他們也認為，由於L-茶氨酸的緩衝作用，咖啡因釋放得更為溫和，因此效果相對「乾淨」。

與普通抹茶拿鐵一樣，營養師建議每日最多只飲用一杯Dirty Matcha。

品質問題



隨著抹茶近年來在全球日益流行，日本出口的抹茶量已超過國內產量的一半。

有報導預測，隨著需求持續攀升，日本國內與全球市場都可能面臨抹茶供應短缺的情況。

為應對激增的需求，日本老字號茶商一保堂（Ippodo Tea）與丸久小山園（Marukyu Koyamaen）首次宣佈對抹茶產品實施購買限額。

根據日本農林水產省的數據，2023年日本抹茶產量達4,176噸，幾乎是2010年產量的三倍。

不過，隨著抹茶普及，市場上產品品質的差異也越來越大。

加拉蒂提醒說：「抹茶粉的品質差異很大。如果你是為了健康益處而飲用抹茶，記得選購值得信賴的品牌。」

此外，市面上一些咖啡館販售的抹茶飲品，可能額外添加了糖分、香料或甜味劑，這些成分都會削弱抹茶原本的健康形象。



Dirty Matcha是目前綠茶流行趨勢中的最新變化版

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译

美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師

RAYMOND CHANG
張良睿
Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com

COLDWELL BANKER
GUNDAKER

- ★ 房屋買賣
- ★ 地產投資
- ★ 外州搬遷
- ★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務
卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務

FOR SALE
By Raymond

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017