

綠茶和咖啡 - 哪種對你比較有益？

我的伴侶屬於那種不喝咖啡就無法正常運作的人。好像喝了幾口咖啡之後，他就神奇地恢復正常了。但之前呢？他眼神迷離，說話磕磕巴巴，整個人都不對勁。而我呢，是個忠實的茶客，從不喝咖啡。每天早上坐在辦公桌前，一邊喝著熱綠茶一邊查看郵件，這種儀式感讓我覺得一天的工作開始了。

我知道並非所有事都要打比方，但我一直很好奇，你覺得我早上喝的飲料和我伴侶喝的哪種比較健康？雖然絕大多數人每天至少喝一杯咖啡，但許多人仍然認為綠茶是更優質、更健康的選擇。但事實果真如此嗎？以下是醫生和營養學家對綠茶與咖啡之爭的看法。

綠茶比咖啡好嗎？

不一定。綠茶被認為「更好」的主要原因之一是它的咖啡因含量較低。「一杯八盎司的咖啡可能含有接近或超過100毫克的咖啡因，而同樣大小的一杯綠茶可能只含有50毫克或更少的咖啡因，」亞特蘭大的一位全科醫生內哈·帕塔克博士解釋道。

對於某些健康狀況的人來說，這是一個重要的考慮因素。「失眠、焦慮、胃酸倒流、高血壓患者以及孕婦應該限制綠茶和咖啡的攝入量，因為它們都含有咖啡因，」新澤西州的認證內科醫生兼女性健康專家索瑪·曼達爾博士說。

撇開咖啡因的因素不談，綠茶和咖啡各有其健康益處。因此，帕塔克表示，選擇綠茶還是咖啡通常取決於個人喜好以及身體對各種飲料的反應。

飲用綠茶的好處

許多專家都對綠茶的健康益處讚不絕口。「綠茶富含兒茶素，這是一種抗氧化劑，

有助於對抗關節炎、發炎和癌症。兒茶素還能改善整體心臟健康，」德州的認證家庭醫生布琳娜康納博士說。她補充說：“除了能夠幫助保護皮膚細胞免受紫外線損傷外，這種超級食物還含有有益於大腦健康、改善情緒和緩解壓力的氨基酸。”

但這還不是全部。你可能聽過綠茶的燃脂功效，而事實證明，這並非誇大其詞。「綠茶具有顯著的抗發炎特性。研究還發現，綠茶有助於降低血糖和胰島素水平，這對胰島素抗性或體重超標的人來說是一大福音，」波士頓註冊營養師 Alyssa Pacheco 表示。

準備大量購買綠茶包？只需閱讀標籤。「並非所有綠茶都一樣，」曼達爾提醒。她建議，無論是在網路上還是在當地超市購物，最好選擇高品質的有機品牌，避免選擇經過過度加工且添加不必要成分的綠茶。

購買綠茶時還有什麼需要注意的呢？散裝茶葉可能比袋裝茶好。「現在我們對微塑膠及其對健康的危害了解得越來越多，所以我也會尋找非茶包或塑膠包裝的茶葉，」帕塔克說。「抹茶由於其濃縮的營養成分，是一種特別有效的綠茶。抹茶是茶葉粉末，以懸浮於水中的形式飲用，因此咖啡因含量更高，」她解釋道。

喝咖啡的好處



這一點很重要：綠茶有益健康並不代表咖啡有害健康。事實上，我採訪過的許多專家都認為咖啡有許多健康益處。「咖啡富含抗氧化劑，而抗氧化劑與更好的葡萄糖代謝和更低的發炎水平有關，」帕塔克說。「咖啡研究還表明，它可以提高精力、精神警覺性和身體機能。它還可能降低某些疾病的風險，例如第2型糖尿病和阿茲海默症，」她補充道。

和許多食物飲料一樣，喝咖啡也要適量。「大量飲用咖啡會對健康造成風險，」康

納解釋說，“除了高咖啡因含量會導致失眠、易怒和心律不齊外，咖啡還會導致血壓暫時升高，尤其是在不經常喝咖啡的人群中。”

在決定早晨喝什麼飲品時，還有什麼需要注意的呢？那就是你在飲用前往每杯飲料裡添加了什麼。「人們通常會在咖啡裡加奶油、糖和/或風味糖漿，這會增加很多卡路里，並提高咖啡的升糖指數，尤其是在空腹飲用的情況下，」丹佛的註冊營養師凱瑟琳·拉爾說。

什麼茶最健康？

沒有什麼比窩在毯子下，捧著一杯熱茶更愜意的事了。但茶的益處遠不止於此，它不僅能帶來舒適感、補充水分，在某些情況下還能提供咖啡因。作為僅次於水的全球第二大最受歡迎的飲品，茶還具有許多益處，包括維護心臟健康和保護骨骼。

從綠茶、薄荷茶到洋甘菊茶、烏龍茶，每種茶都有其獨特的風味和健康益處。那麼，它們之間有何區別？哪種茶比較健康呢？

飲茶的健康益處

茶不僅味道好，還含有多種有益健康的植物多酚，其中包括兒茶素、表兒茶素和茶氨酸等植物性抗氧化劑。飲茶的一些好處包

括：

心臟病：觀察性研究表明，飲用綠茶和紅茶可能有助於預防心血管疾病，但對於紅茶而言，如果每天飲用超過四杯，其保護作用似乎就會消失。

糖尿病：每天喝四杯或更多茶與降低第二型糖尿病的風險有關。對於第2型糖尿病患者，飲用花草茶可能有助於改善血糖控制和血脂水平，例如低密度脂蛋白（壞）膽固醇。

骨骼健康：與不飲茶的人相比，飲茶者往往骨礦物質密度較高，罹患骨質疏鬆症和骨折的風險也較低。

認知：觀察性研究表明，飲茶與降低阿

茲海默症和失智症等認知障礙的風險有關。帕金森氏症：每天喝兩杯或更多茶的人罹患帕金森氏症的風險似乎較低。

以下是一些最健康的茶飲選擇：

綠茶：全能之選
綠茶品種包括煎茶、抹茶、玉露、龍井和珠茶。與紅茶一樣，綠茶也來自茶樹（Camellia sinensis），但綠茶葉經過快速蒸製或炒製以保持其綠色。

健康益處：綠茶因其促進健康的功效而受到廣泛研究。與不飲茶者相比，飲用綠茶的人罹患子宮內膜癌、肺癌、口腔癌、卵巢癌和非何杰金氏淋巴瘤的幾率較低，同時罹患心血管疾病、體弱多病和認知障礙（如失智症）的幾率也較低。

紅茶：膽固醇的幫手
紅茶也來自茶樹（Camellia sinensis），

但與綠茶不同，紅茶的茶葉經過完全氧化，因此呈現出標誌性的黑色。紅茶的咖啡因含量高於綠茶，但兒茶素含量較低，而兒茶素對健康有益。紅茶的品種包括伯爵茶、大吉嶺茶、英式早餐茶和錫蘭紅茶。

健康益處：研究表明，飲用紅茶可能有助於降低心血管疾病高風險族群的低密度脂蛋白（壞）膽固醇水平，促進骨骼健康，並提高精神警覺性。飲用紅茶也與降低心臟病發作、帕金森氏症、胃腸道癌症和類風濕性關節炎的風險有關，儘管這種效果可能較為溫和。

薄荷茶：舒緩胃部不適
薄荷茶是用新鮮或乾燥的薄荷葉浸泡在熱水中製成的。幾個世紀以來，它一直被用作天然止吐劑，這意味著它有助於減輕噁心和嘔吐。與其他草藥茶類似，它不含咖啡因。

健康益處：雖然缺乏薄荷茶的研究，但薄荷葉中發現的薄荷油已被證明有助於緩解腸躁症（IBS）症狀，因此它可能對IBS患者有幫助。

洋甘菊茶：多重效能的放鬆良方
洋甘菊茶是一種不含咖啡因的茶，由乾洋甘菊花浸泡在水中製成。它常用於放鬆身心，有時還會與其他草藥成分混合，例如薄荷、芙蓉花和檸檬草。

健康益處：飲用洋甘菊茶有助於改善睡眠，特別適合夜間醒來的人。一些證據表明，洋甘菊茶可能有助於改善第二型糖尿病患者的血糖控制。此外，包括洋甘菊茶在內的各種洋甘菊製劑已被證明對口腔黏膜炎（口腔和胃腸道黏膜的發炎）、皮膚問題、憂鬱症以及癌症治療患者的嘔吐症狀有正面作用。

薑茶：緩解噁心的良方
薑茶長期以來一直被用作緩解噁心的天然方法。薑茶是用新鮮或乾薑浸泡在熱水中製成的，與其他草藥茶一樣，不含咖啡因。

健康益處：雖然專門研究薑茶功效的研究不多，但已有研究表明，多種薑製品有助於緩解妊娠噁心。薑也被證實有助於緩解癌症治療期間的噁心和嘔吐。薑是一種強效的抗發炎劑，可能有助於降低三酸甘油酯、改善血壓並緩解骨關節炎症狀。

烏龍茶：被低估的茶
與綠茶和紅茶一樣，烏龍茶也是用茶樹（Camellia sinensis）製成的。就氧化程度而言，烏龍茶介於綠茶和紅茶之間，其咖啡因含量高於綠茶，但低於紅茶。

健康益處：烏龍茶的研究不如綠茶或紅茶廣泛。然而，每天飲用一杯以上的烏龍茶可能有助於男性預防心血管疾病。

那麼，哪種茶最健康呢？
綠茶擁有令人矚目的健康功效，幾乎無人能及，許多人甚至認為它是最健康的飲品。不過，如果您不喜歡綠茶，還有很多其他選擇，例如薄荷茶和洋甘菊茶，它們同樣有益健康，而且不含咖啡因。



聖路易服務中心

翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣