

多飲茶、益身心



農業部茶及飲料作物改良場編彙

多元酚



茶(兒茶素)

三峽碧螺春綠茶

123 mg/g DW

文山包種茶

87 mg/g DW

高山烏龍茶

84 mg/g DW



咖啡

中烘焙咖啡

51 mg/g DW

重烘焙咖啡

47 mg/g DW



可可

可可粉

20 mg/g DW



蘋果

蘋果

14 mg/g DW

咖啡因



茶

東方美人茶

35 mg/g DW

木柵鐵觀音茶

18 mg/g DW

文山包種茶

21 mg/g DW



咖啡

咖啡

13 mg/g DW



可可

可可粉

3 mg/g DW



一杯茶

3g 茶/150mL熱水



42 mg/100mL



一杯咖啡

15g 咖啡/225mL熱水



87 mg/100mL

胺基酸



茶

三峽碧螺春綠茶

50 mg/g DW

高山烏龍茶

28 mg/g DW

大葉種紅茶

25 mg/g DW



咖啡

咖啡

1.2 mg/g DW



香菇

香菇

23 mg/g DW

維他命C



茶

綠茶

2 mg/g DW



芭樂

珍珠芭樂

1.9 mg/g



檸檬

檸檬汁

0.41 mg/g



茶葉成分小知識



農業部茶及飲料作物改良場編彙

小小一片茶葉
富含多種成分！

可溶成分

占整體茶乾

約20-40%

- 多元酚(Polyphenols)
10-30%

兒茶素 (Catechins)
烏龍茶質 (Theasinensins)
茶黃質 (Theaflavins)
茶紅質 (Thearubigins)

- 生物鹼(Alkaloids)
2-4%

咖啡因 (Caffeine)
可可鹼 (Theobromine)
茶鹼 (Theophylline)

- 氨基酸(Amino acids)
2-4%

茶胺酸 (Theanine)
穀胺酸 (Glutamic acid)
天門冬胺酸 (Aspartic acid)

- 其他：

香氣成分、礦物質、
維他命B、維他命C、
可溶性纖維、皂苔、
糖...等。

不可溶成分

占整體茶乾

約60-80%

- 纖維
- 蛋白

