

茶飲料「切」之迷思

文/製茶課 張如華

肥胖與健康問題近年來為國際間共同注目的焦點。肥胖會增加癌症、糖尿病、高血壓和心血管疾病的發生機率，因此，各國政府均積極帶動健康飲食風潮，期以解決國民過胖之困擾。2010年美國第一夫人蜜雪兒鼓勵食品廠商採用低糖、少油、少鹽的加工配方；美國公佈2010年版飲食指南，亦以監控熱量與均衡熱量攝取為主。雖然美國社會多年來一直致力對抗肥胖，但問題仍十分嚴重。根據2012年美國醫學會期刊的報告統計，美國成年人約35.7%有肥胖問題，美國兒童和青少年約有六分之一屬於肥胖，若成年人的比率再加上體重過重者，則美國過重和肥胖的人口將驟增至68.8%。根據衛生署統計，我國成人體重過重或肥胖比例高達44.1%，其中男性比例為50.8%，女性比例為36.9%，而兒童每4個就有1個為體重過重或肥胖。因此衛生署草擬相關條例，自2011年7月份起，食物成份與營養標示將由包裝食品擴大到餐廳、速食店等，以協助消費者用餐選擇，推動健康飲食生活。

長久以來，茶被公認為健康飲料，近年來茶葉中所含的多種機能性成份，已被陸續證實具有多種保健與預防疾病的功效。喝茶與肥胖關係的相關研究亦逐漸受到重視。肥胖是脂肪細胞分裂生長和油脂堆積所造成的常見疾病，許多研究報告指出茶葉中的多酚類—茶多酚能抑制脂肪合成與脂肪細胞的生合成與分化，減少脂肪增生積聚的作用，同時能抑制脂肪的吸收，並且具有促進脂質化合物從糞便中排出的效果。特別是兒茶素類，有防止肥胖和其他相關疾病的功能，尤其是表沒食子酸酯型兒茶素酸酯((-)-epigallocatechin-3-gallate, EGCG)，已被證實可以抑制脂肪細胞的增生與分化，並可促使前脂肪細胞和脂肪細胞的細胞凋零 (apoptosis)，以及促進脂肪氧化作用，因此可視為預防肥胖的保健物質；但是，其影響脂肪細胞增生的機制仍未清楚。肥胖還可能由攝入的碳水化合物（即醣類）轉化為脂肪而引起，而茶多酚能抑制蔗糖酶、葡萄糖苷酶、澱粉酶的活性、減少碳水化合物的吸收，並促進腸道排泄功能，有效減少腸胃對食物的消化吸收，故能抑制人體對醣類的吸收而阻止醣類轉化為脂肪，防止攝入的碳水化合物轉化為脂肪，因此有減緩發胖速度的效果。

近年來油切茶瘦身在台灣廣告「切！切！切！」的大幅渲染下，成為相當暢銷的茶飲料。「油切」一詞源自於日本，在日本『油切』（あぶらき）這兩個字的意思，在

機械領域，是指油料欠缺導致功能不足。在醫療領域，具有「阻斷油脂」的意思。在食品領域，具有「過濾油脂」的意思。最先被應用於具有減少脂肪吸收效果的健康食品中。「油切茶」在2004年首度於日本被引用於茶飲料品名中。事實上，油切茶並沒有油切(切斷油脂)的功效，目前也沒有任何一種食物具有油切的功效。茶僅只是能促進人體的新陳代謝，抑制肥胖，而對於減重有輔助的功效。

日本研究証實，長期從綠茶中攝取兒茶素，可以有效降低體脂肪、幫助減重；於是，茶飲料在日本成為減肥的當紅素材。在茶飲料中另外添加機能性成份，是飲料市場新趨勢。目前市售的油切機能茶為了標榜減肥功效，多半另外添加了特殊萃取物等機能性成份。2011年楊奕馨等的最新研究報告中認為，持續服用3星期含有菊糖的綠茶飲料，可以有效控制體重。菊糖(Inulin，菊苣纖維)是由菊苣根部所萃取出來，屬於水溶性膳食纖維，無法被人體消化吸收；菊糖具有低熱量的特性，其甜度是蔗糖的10%。市售愛之味「健康油切」以NFM(Natural Fiber Micro，自然纖維微小分子)新配方為訴求，NFM指的就是「水溶性膳食纖維」也就是天然微化膳食纖維。膳食纖維(Dietary fiber)是不能被人體消化酵素所分解的物質，因此人體不能消化吸收產生能量，食用後具有飽足感，除了促進新陳代謝，膳食纖維可促進腸道蠕動，幫助多餘物質包覆排出。悅氏「油切綠茶」則添加武靴葉和山楂果，宣稱「武靴葉」可以阻止體內醣類轉變成脂肪，「山楂果」能阻斷身體對油脂的吸收。武靴葉(*Gymnema sylvestra*，印度鑽地草)的特性是，它所含的皂苷能阻斷味覺接受體，而抑制甜味的刺激。研究顯示，這種抗甜作用，可減少對甜食的攝取量，因此武靴葉又稱為「糖份殺手」。山楂果(*Crataegi fructus*)屬薔薇科(Rosaceae)植物，其成熟果實去籽乾燥後可供藥用，過去傳統醫學上主要用於活血化癥、腹瀉、消化、驅蟲解毒等病症。現代藥學研究後發現，山楂果所含的三萜類(Triterpenoids)和生物類黃酮(Bioflavonoids)成份，能擴張冠狀動脈增加血液流通，改善心臟活力、興奮中樞神經系統，具有降血脂、降膽固醇、降低血壓、抗心律不整等作用，但對於抗發炎作用與抗癌活性目前並不清楚。在台灣的飲料常添加山楂果以增加風味，並希望發揮其去油解膩之功效。市售的油切機能茶亦有添加玫瑰花、茶花、金針菇、藤黃果、苦瓜…等以強調其機能性。

享受美食又能控制油脂與糖份吸收，是大家最關切的話題，飲用含茶飲料並不能達到實質的「切」油減肥效果，只能間接抑制肥胖。因此藉由改變飲食習慣，避免吃進過多的甜食和油脂，再配合持續適當的運動甩油，來防止肥胖發生，才是正確之道。但多喝茶總是有益人體保健是無庸置疑的。