

## 飲茶養生: 喝烏龍茶還是普洱茶? 烏龍茶(茶飢素)強身、普洱茶(消脂素)防身

[感謝本校秘書室媒體公關組提供資料](#)

中興大學生物科技學研究所製茶產學聯盟主持人曾志正講座教授，自 2002 年起從事飲茶科學研究二十餘年，經常被初見面的訪客問及「台灣坊間盛行的兩大茶系:烏龍茶與普洱茶，喝哪一個比較好?曾教授你自己是喝哪一款茶?理由為何?」。曾教授的回答是「兩個都好、都喝」。乍聽之下是個明哲保身、誰都不得罪的公版說法。其實不然，更精確地回答是「這兩款茶各自擁有其不一樣的好、我會根據時空環境不同以及自己身體的狀態來調整這兩款茶的飲用量」。

和其他台灣常見茶種一致，烏龍茶與普洱茶均富含咖啡因(約 5%)及兒茶素(總合約 20%)，顯然品茗老饕們各自推崇的烏龍茶或普洱茶之特有體感功效，並非源自於咖啡因或兒茶素。其實這兩款茶皆具有養生功效:烏龍茶含特有成分「茶飢素」(teaghrelin)可藉由仿效人體荷爾蒙「飢餓素」(ghrelin)，結合其接受器來啟動多項生理與代謝功能，達到提升生理機能的強身效果；普洱茶富含「消脂素」(strictinin)，具有抗病毒、抗菌等功能，達到抵禦外來病源的防身效果。針對茶飢素與消脂素之保健功效，研究團隊在國科會「精準健康之新世代農業」專案研究計畫與小產學[升級台灣既有生技產品產學聯盟]支持下取得更多新成果，近期發表十餘篇國際論文。5 月 3 日在興大舉辦研究成果發表會，將新知分享給愛喝茶、想喝茶的民眾。

飢餓素是人體重要的荷爾蒙，調控其他荷爾蒙，例如，生長激素、胰島素等，來執行人體許多重要生理與代謝功能。隨著年紀漸長，飢餓素的分泌量漸少，許多老化現象漸漸出現。飲用含茶飢素的烏龍茶，可以藉由啟動飢餓素接受器來代替執行其負責的生理功能，達到品茗老饕們生活經驗宣稱的抗老化、強身的功效。除了已發表的刺激生長激素分泌等生理功效外，中興大學獸醫學系副主任陳文英教授指導博士生卓千棻論文研究的兩個動物試驗成果顯示，(一) 帕金森氏症老鼠模式試驗中，茶飢素可以藉由移除腦細胞內受損的粒線體、製造新的正常粒線體來供應腦部細胞正常訊號傳遞所需的能量，達到減緩帕金森氏症；(二) 肌少症老鼠模式試驗中，餵食茶飢素可以提升肌肉合成、減緩肌肉降解，有效減緩肌少症。此兩項成果提供科學論證，讓茶飢素或含茶飢素的烏龍茶飲可運用在年長者的日常醫療保健。

成功大學醫學院藥學系郭賓崇教授負責解析臺灣常見的茶種與泰國合作實驗室所提供的茶樣。分析結果顯示，金萱(台茶十二號)、青心大有、大葉種的紅玉(台茶十八號)、阿薩姆、普洱茶、台灣山茶及泰國野生茶雖含有類似茶飢素成

分，但因其立體結構太大無法進入飢餓素接受器，所以不具有茶飢素功效。有功效的茶飢素成分僅存在於少數小葉烏龍茶種，如：青心烏龍、四季春、翠玉(台茶十三號)。此外，曾教授 2022 年於鹿谷茶區找到一個茶種品系兼具青心烏龍與四季春兩對茶飢素，取名為青春烏龍。

針對消脂素，研究團隊除了已發表的抗流感病毒、抗菌、抗肥胖、促進排便、防蛀牙等功效外，又新添三個新的功效：(一)因應嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)，中興大學微生物暨公共衛生學研究所所長徐維莉特聘教授以同為乙型冠狀病毒(β-coronavirus)的鼠肝炎病毒做試驗，證實消脂素可以有效抑制乙型冠狀病毒，推測消脂素具有廣效非專一性的病毒抑制活性，對各式套膜蛋白包裹的病毒均有相當好的抑制效果；(二)成功大學食品安全衛生暨風險管理研究所陳容甄副教授經高尿酸老鼠模式試驗發現，餵食消脂素能有效抑制老鼠肝臟尿酸生成酶活性、降低血液中尿酸濃度(預防痛風)、減緩發炎反應，同時也改善腸道菌相，增加益菌、減少壞菌；(三)陳文英教授以類乾癬老鼠模式試驗發現，餵食消脂素能降低發炎、有效減緩乾癬程度，但也發現以普洱茶萃取複合成分(咖啡因、苦茶鹼、兒茶素、消脂素等)效果優於僅使用消脂素或其他單一成分，推論乾癬處理時，內服外敷使用複方成分應該優於單一成分。

消脂素常以微量成分(遠低於 1%)普遍存在於植物(包括茶樹)中，目前知道唯一的例外是普洱茶樹；來自不同區域的普洱茶其消脂素含量差異甚大，經常約占 2-5%，少數品系可以高過 10%，取代兒茶素成為最主要的多酚成分。因此，普洱茶可視為獲取天然消脂素最重要的來源。喜愛普洱茶的老饕們生活經驗所宣稱各種功效，基本上都在研究團隊以科學方式針對消脂素做功效評估得到一致的驗證，說明消脂素是普洱茶能被視為草藥的主要功效成分。

曾教授進一步指出，飲茶養生是指喝含茶飢素的烏龍茶與含消脂素的普洱茶，但並非所有茶品名稱標示為烏龍茶或普洱茶都含有此兩個功效成分。任何茶種都可以製成烏龍茶，當然口感迥然不同，更重要的是僅有少數茶種含有茶飢素，值得產業界建立品管分析，逐批檢測茶產品中茶飢素含量，將其視為產品功效或指標成分。此外，為使對腦神經與腸胃的刺激減少，烏龍茶可經反覆烘焙陳放轉化成口感溫潤醇厚的燴烏龍茶，但製作過程必須保留茶飢素。普洱茶來源不同，其消脂素含量差異度大，更需要逐批檢測分析。經渥堆轉化的熟普洱茶雖口感滑順，但基本上消脂素與兒茶素等多酚功效成分均被降解殆盡。消脂素長時間暴露在超過 70 °C 的環境下會被裂解，因此普洱茶不宜烘焙轉韻。總之，飲茶的養生是值得大家用心去品嚐領會的，含茶飢素與消脂素的茶品更可視為機能性素材將台灣茶產業提升到醫療保健應用。