



兒茶素含量表

種類	發酵程度	兒茶素
綠茶 (龍井、日本綠茶)	0%	30至40%
紅茶 (普洱、英式紅茶)	95%	8至10%



運動+茶多酚 事半功倍？

由於中央肥胖引發不少健康問題，包括增加糖尿病、心臟病、高血壓等風險，故如能確認茶多酚對改善中央肥胖的功效，上述病症風險將可大大減低。於是有人要求132名大肚臍參加者做運動及節食減肥外，加入兒茶素看能否加強減肥效果，結果發現飲用625毫克兒茶素、39克咖啡因加每周180分鐘運動的一組，12星期後減重2.2公斤，另一組沒飲用兒茶素，只飲用咖啡因及180分鐘運動的減重1.0公斤。



飲用綠茶，配合運動，減肥更容易。

兩組的整體脂肪減幅並無分別，但有飲用兒茶素的一組腰圍減了7.7%，沒飲用兒茶素的只減了0.3%，這包括腰間表面脂肪及內臟脂肪。至於純以皮下脂肪計算，飲用兒茶素的一組減去6.2%，沒有兒茶素的一組減去0.8%。

綠茶 減臍？

有否發現身邊愛喝茶的人，特別是綠茶，大多體形適中腰間無脂肪？是因為他們喝飽了茶，因而減少進食量及少飲其他高糖飲品而苗條，還是茶真的有助消脂減肥功效？
本期營養師陳勁芝，就為大家解開綠茶減肥之迷！

美國註冊營養師陳勁芝

間接提升新陳代謝

種種研究均顯示茶多酚的減脂能力，但到底是甚麼原理？陳勁芝解釋，科研指兒茶素可抑制體內一種叫COMT的酵素的活動能力，這酵素會降解腎上腺素，而兒茶素能抑制它，間接減少腎上腺素的降解，使腎上腺素能更有效地活動，有助維持或加速新陳代謝，促進脂肪分解。「兒茶素間接令身體從脂肪細胞中提取及燃燒脂肪供身體所需，另外亦令肝臟更容易分解脂肪，故有助減低中央肥胖。」陳勁芝說。

綠茶亦含咖啡因，咖啡因同樣有着影響腎上腺素分泌之特性，故同樣有助加強新陳代謝，研究顯示可增加3至4%的能量支出。

「另外亦發現上身脂肪較易燃燒，估計是腰圍脂肪細胞對腎上腺素較四肢脂肪細胞敏感，所以腰間的脂肪較易被燃燒，故飲用含兒茶素及咖啡因的綠茶，對改善中央肥胖有頗顯著的效果。」

陳勁芝補充，現時大部分研究都針對綠茶中的其中一種兒茶素EGCG (epigallocatechin)，獨立地看其減肥功效。縱使綠茶有七成兒茶素是EGCG，綠茶仍可能還有其他物質有助減肥，故需要更多研究去發掘及進一步研究證實。

兒茶素可加速脂肪燃燒，達到減肥效果。



具整體減肥功效

綠茶能抗氧化，因為當中含茶多酚 (Polyphenols)，能保護細胞，很多人都知，然而綠茶能減肥，近幾年亦成為熱話，到底這個只是傳說，還有真有其效呢？

營養師陳勁芝找到不少研究數據，發現綠茶所含的抗氧化物質「兒茶素」(Catechins，是茶多酚的一種)，在科研中對減肥有明顯效果。

她說：「一項由日本人在2001年進行的研究，比較食用不同份量的兒茶素對體重的影響，邀請23名超重男士參與，一組每天進食483毫克兒茶素，另一組則進食118.5毫克，兩組都包括75毫克咖啡因，在連續進食12星期後，再以電腦掃描檢視身體各部位脂肪，結果發現食用高兒茶素的一組減肥效果較顯著，無論體重、脂肪、腰圍都減得較多！」



綠茶中的「兒茶素」，在科研中對減肥有明顯效果。

針對腰間脂肪？

綠茶除了被指出可幫助減整體脂肪外，研究人員更發現它亦有助減低腰間脂肪。陳勁芝引述另一項日本研究，共240名肥胖兼有大肚臍男女，連續12星期飲用含高劑量或低劑量兒茶素飲品，前者每日飲583毫克，後者飲96毫克兒茶素，兩組飲用的咖啡因劑量相若(72至75毫克)。12星期後，前者整體體重減了1.7公斤，後者只減了0.1公斤；而脂肪方面 (body fat mass) 前者減了2.3公斤，後者減了0.5公斤。研究人員特別量度了腰間脂肪面積(採用電腦掃描)，發現高劑量的一組共減去10.3平方厘米，普通劑量則只減去0.9平方厘米。

第二個研究參加者為糖尿病人，分為兩組，每天分別飲用582或96毫克兒茶素，12星期後，高劑量的一組腰圍平均減了3.3厘米，低劑量的只減了0.1厘米，結果與上一個研究相若。「雖然這兩組人沒有整體脂肪改變，但腰間脂肪卻少了，研究人員推斷，兒茶素可能有改變脂肪分布的特性。」陳勁芝說。

兒茶素對大肚臍人士特別有減肥效果。



每日四至五杯

看過以上研究數據，如果大家想飲用綠茶幫助減肥，應如何選擇，哪一種綠茶含較多茶多酚？陳勁芝說，未經發酵的綠茶和發酵過的紅茶、黑茶都含有兒茶素，只是發酵後兒茶素含量大為減少，故飲用綠茶較有利。

陳勁芝建議，我們大可以將綠茶作為每日飲料之一，代替甜味飲品。「以每日最少飲八杯清水計算，當中有約一半即四杯屬綠茶絕對無問題，但記住綠茶亦含有咖啡因，每杯250毫升約含35至50微克，為免攝取過量咖啡因而出現痛頭，或引致晚上失眠，應避免飲用過濃綠茶，以不超過四杯為限；有失眠問題人士，宜於睡覺八小時前飲用綠茶。」