

## 花茶分五大種類

花茶雖然有個「茶」字，但大部分並不含茶葉，而是以水浸泡花蕾、花瓣或花根，例如玫瑰花茶、桂花茶和菊花茶等常見的花茶會使用花蕾或花瓣，而博士茶則是使用指定豆科灌木的針葉而成。花茶一般可以細分成純花茶（不含茶葉）、加入花蕾/花瓣/花根的茶（含茶葉）、混合茶（含有多種花，甚至乾果等）、窈花茶和香精茶。

養和醫院營養師莫穎珊說：「『窈花茶』為傳統的製茶技術，即是指在製作過程中會將一層花瓣鋪在一層茶中發酵，讓茶能夠吸收花的味道，而茶最後並不含花瓣；同時要留意部分花茶屬『香精茶』，茶當中完全沒有加入花的成分，而味道只是透過加入香精而製成。」

◀窈花茶是製作過程中讓茶吸收花的味道，而茶最後並不含花瓣。



▲花茶是以水浸泡花蕾、花瓣或花根，大部分不含茶葉。



香港人一向喜歡飲茶，近年更流行將花加入茶當中，例如桂花茶、菊花茶或博士茶等，都是市面上常見的花茶，坊間更聲稱有不同的營養功效，到底飲用花茶有何好處？飲用時有甚麼需要注意？今期由營養師一一剖析。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

## 含花青素 抗氧化物

市面上的花茶標榜有眾多功效，例如紓緩壓力、幫助消化、養顏、減肥等，但由於日常飲用的分量不多，還是需要配合均衡飲食和多進食蔬果。

每天早上沖泡一杯含茶葉的花茶以開始一天的工作，或是午後沖泡一杯含茶葉的花茶，具有提神的功效。而純花茶不含咖啡因，適合睡前飲用，特別是洋甘菊茶，能放鬆心情紓緩壓力。

她說：「花茶的抗氧化物取決於沖泡的時間和溫度。根據花蕾或花瓣的顏色，沖泡的花茶含不同的抗氧化物，例如抗氧化物花青素(Anthocyanin)一般出現在紫藍色的植物當中，包括玫瑰花、洛神花茶、蝶豆花茶和紫色的菊花茶等，而且其顏色愈深，花青素的含量便會愈高（例如：紅玫瑰花茶的花青素會比粉紅玫瑰高）。花青素有助雙眼健康，增進視力，同時也有減低患癌機會的功效。」

雖然部分花茶含有抗氧化物，但是抗氧化物未必能夠完全溶入茶當中，而且經過熱水沖泡後，有機會破壞其成分。以花青素為例，由於它是水溶性的抗氧化物，因此不建議以熱水浸泡，反而應以暖水浸泡較長時間，讓花青素有充足時間溶於茶當中。

養和醫院營養師  
莫穎珊



▲紫藍色的蝶豆花茶含有抗氧化物花青素。



◀經過熱水沖泡後，花茶中的抗氧化物有機會被破壞。

# 抗氧化 抗壓 花茶



## 博士茶 灌木製成



▲博士茶以南非紅灌木製成，含有獨特的活性類黃酮（Aspalathin）。

另一種常見的花茶是博士茶，它是以南非紅灌木製成，莫穎嫻表示博士茶的單寧（Tannins）含量較一般茶低，所以味道較甜。

「博士茶當中含有維他命C，而且含有活性類黃酮（Aspalathin），是南非紅灌木當中獨有的抗氧化物，但由於博士茶內的南非紅灌木含量不多，若不是大量飲用博士茶，效果並不顯著。

此外，一些窠花茶雖然含有花的香味，但當中的抗氧化物並不會溶入茶當中，卻能吸收茶葉的抗氧化物；但要注意，部分人士可能會因為香精茶內的添加劑而導致飲用後出現不耐症。」莫穎嫻說。

▶純花茶由於不含咖啡因，適合睡前飲用。



## 以茶代水？

除了花有抗氧化物，部分茶本身亦含有，例如綠茶含有茶多酚（Tea Polyphenols），而紅茶和黑茶則含有茶黃素和茶紅素，兩者都有抗氧化的功效，但是莫穎嫻提醒絕不能以茶代水。

她解釋：「雖然茶對我們身體有好處，但是由於茶經過重複浸泡，咖啡因含量會提升，特別是茶浸泡愈久，咖啡因便會愈高，身體有機會吸收過多咖啡因，影響身體吸收鐵質，亦會造成小便頻繁，和缺水的風險，因此不能藉飲用茶來補充身體的水分。

雖然花茶不含咖啡因，但需留意部分香精茶會添加糖，飲用時應注意糖分攝取量。此外，花瓣和花根部或有機會含有重金屬或污染物，應該購買有信譽的產品，亦不宜過量飲用。」



▲部分香精茶會添加糖，飲用時應注意糖分攝取量。

▼部分的花瓣有機會含有重金屬或受到污染。



## 長期病患 注意飲用



▲服用「薄血丸」華法林的病人應避免飲用花茶。

一般而言，飲用花茶對身體有利無害，但莫穎嫻提醒如果是正服用藥物的人士（例如：「薄血丸」華法林（Warfarin））和腎病患者，應避免飲用花茶；部分人士對花粉或植物敏感的人士飲用花茶有可能誘發過敏反應，有需要可先諮詢醫生或註冊營養師的意見。⊕



雖然花茶標榜有眾多功效，但由於飲用的分量不多，還是需要配合均衡飲食和多進食蔬果。