

anna88858060 / November 12, 2014 02:46PM

[多喝綠茶對健康的好處](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Drink/Green-Tea-Mug-Cup-Spoon-Bag.jpg[/img]

綠茶是全世界最受歡迎的飲料之一，喝綠茶正迅速的在全世界成為健康趨勢；只要多喝綠茶，你就很可能提昇整體健康，以下六種綠茶的健康益處你都知道嗎？

1. 降低中風的風險

一個刊載在《中風》期刊上、超過 83,000 名成人樣本數的研究顯示：在 13 年的歷程中，喝越多綠茶的人，得到中風的機率就越低。此研究表示每天只要喝兩至三杯綠茶，中風風險就可以降低14%；每天喝四杯綠茶，風險甚至可降20%。

2. 綠茶化合物可干擾阿茲海默症

英國利茲大學研究顯示：綠茶當中的兒茶素萃取物 (EGCG) 可破壞蛋白質的有害團塊，促使它們死亡並中斷阿茲海默症的發展。儘管實驗中所使用的是純綠茶萃取物，我們在喝下綠茶的時候還是可以得到一些相同的好處。

3. 綠茶可預防眼疾

一則刊載在《中國農藥與食品化學期刊》的研究證實綠茶當中的兒茶素 (EGCG) 在被眼組織 (如晶狀體和視網膜) 吸收後可預防眼疾、保護眼睛的整體完整性。EGCG 能防止惡性癌細胞的生長。

4. 綠茶可以防治肺癌

台灣中山醫學大學的研究證實一天至少喝一杯綠茶可以減少肺癌的風險。研究顯示，在不抽菸的情況下，一天沒喝一杯綠茶的人罹患肺癌的風險是有喝的人的五倍。

5. 綠茶化合物可以預防血癌

梅奧診所 (Mayo Clinic)

的研究顯示綠茶當中的化合物可以預防血癌。研究人員讓慢性淋巴細胞性血癌患者每日服用兩次 400 毫克與 2,000 毫克的 EGCG，結果他們的情況均獲得顯著改善；2004年的一則研究也指出 EGCG 確實可以殺死血癌細胞。

6. 綠茶可以增進記憶

中國第三軍醫大學的一則研究再度重申綠茶當中的 EGCG 能幫助促進腦細胞再生、提高記憶力和空間學習。研究表明，綠茶由於能促進腦細胞再生，是影響記憶力的主要因素之一。

喝綠茶這樣簡單的動作卻有著驚人的健康效用，作為全世界最被廣泛研究的物質之一，未來必定還會發現更多益處。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002930.html]NaturalNews[/url]
