

供图 / 杨芝干



怎样食用藤茶

撰文 张友胜 刘军 宋松泉

藤茶可以作为普通食品进行食用。由于新鲜藤茶叶中含有丰富的黄酮类化合物和其他诸如鞣质、色素等涩味明显的物质,如果直接食用则有明显的苦涩味,一般通过加工成类茶产品后冲泡食用。

怎样冲泡藤茶

藤茶上面布满的白色小点即为其活性成分黄酮类化合物二氢杨梅素,是藤茶中对人体健康有益的精华部分,冲泡时容易随水流失,所以藤茶冲泡时不需要洗茶。如果觉得藤茶上可能有灰尘,一定要洗茶时,最好用凉开水冲洗一次即可,切忌用温度过高的水冲洗。因为黄酮类化合物二氢杨梅素易溶于热水,所以在低温下溶

解度显著降低。冲泡藤茶可以根据不同的茶具采用相应的方法。

1. 茶壶泡茶

- (1) 将水烧至95~100℃。
- (2) 将5~8克藤茶放入壶中,再用95℃以上的水冲泡3~5分钟。水温越高,藤茶叶中的活性成分越容易浸泡出来。

(3) 分斟至其他杯中。

- (4) 可连续冲泡三次以上。

2. 茶杯冲泡

- (1) 保温杯冲泡,效果佳。
- (2) 用200~300毫升、95~100℃的开水冲泡,每次2~3克,10分钟后可饮用。

- (3) 每天2~3次,保证每日有900毫升茶水进入身体。

- (4) 可反复冲泡2~3次,喝完再续水。

3. 功夫茶冲泡

- (1) 水温必须达到95℃以上。
- (2) 不能用开水洗茶,否则会把黄酮的活性成分洗掉。

- (3) 冲泡3~5分钟,每次冲泡3克藤茶即可。

食用藤茶是否有毒副作用

经湖南省疾病预防控制中心对藤茶进行的安全性毒理学评价试验证明:藤茶对小鼠的急性经口毒性试验结果LD50(半数致死量) > 21.5 g/kg.bw,属无毒级;三项遗传毒性试验[污染物致突变性检测试验(AMES)、小鼠骨髓细胞微核试验和小鼠精子畸形试验]结果为阴性。90天喂养试验证明:藤茶受试物组(大鼠)的食物利用率、血常规、血生化、脏器重量、脏器比值与对照组比较,差异均无显著性,病理组织学检查未见有意义的病理改变,即对大鼠未产生毒副作用。另外,自藤茶被公告为新食品原料以来,国家卫生计生委没有接到一例饮用藤茶后产生不良症状的报告。

藤茶的适用人群

藤茶富含以二氢杨梅素为主的黄酮类化合物,具有抗氧化、淬灭自由基、清除人体细胞毒

素、增强细胞免疫力、强化细胞基础代谢势和延缓细胞衰老等多种生理活性,且不含茶碱、咖啡因等容易引起兴奋的成分,因此适用人群非常广泛,尤其以下8类人群。

- (1) 用嗓过度、长期抽烟饮酒、经常口臭的人群。
- (2) 长期处于空气恶劣环境工作的人群。
- (3) 呼吸、消化系统出现炎症的人群。
- (4) 妇科炎症人群。
- (5) 肾炎、风湿、前列腺不适人群。
- (6) 血脂、血糖不正常人群。
- (7) 便秘、睡觉质量不佳人群。
- (8) 免疫力低、衰老较快、精力不济的人群。

作者简介

张友胜,广东省农业科学院蚕业与农产品加工研究所,博士,研究员,主要从事藤茶资源的研发与利用。

刘军,广东省农业科学院农业生物基因研究中心,博士,研究员,广东省农作物种质资源保存与利用重点实验室主任,主要从事作物种质资源的保存与利用。

宋松泉,中国科学院植物研究所,博士,研究员,主要从事种子生物学和种质资源的长期保存研究。

(责编 桑新华)

藤茶为类茶植物,不属于传统茶叶(绿茶、红茶、青茶、白茶、黄色、黑茶)中的任何一种

| 藤茶 | 传统茶叶 |
|-------------------|--------------|
| 富含黄酮及人体必需的微量元素 | 富含茶多酚、茶碱、咖啡因 |
| 不含茶碱,能提高睡眠质量 | 含茶碱,饮后兴奋睡不着 |
| 可送服中草药,对药物起辅助吸收作用 | 解药性强 |