

当前位置：茶科所专栏>>三茶统筹

黑茶四宝：冠突散囊菌、硒元素、锗元素、茶多糖

2022-11-16 10:20 来源：中国茶网

【字体：大 中 小】

打印

冠突散囊菌

属益生菌，是茯砖茶在特定温湿度条件下，通过“发花”工艺长成的自然益生菌体，俗称“金花”。在国家标准中，茯砖茶是唯一要求“冠突散囊菌”这项指标的黑茶类品种。

金花——这个地球上新发现不到30年的微生物。过去只在千年灵芝上偶尔发现过。尤其在湖南安化黑茶中的茯砖茶、千两茶中，“金花”生长极其茂密，这是安化黑茶所独有的益生菌种。

硒元素

(一)：硒的抗氧化功能

氧化是一种自然现象，就像铁管生锈。人体内也存在着氧化现象，正常的氧化反应是生命活动中必须的，然而过度的氧化反应会给人体造成损伤，医学上称之为“氧化损伤”，研究发现氧化损伤的元凶是“自由基”。自由基有很强的氧化反应能力，通过氧化作用攻击所遇到的生命大分子，使体内大分子物质(核酸、蛋白质、脂肪、糖)发生过氧化变化、交联或断裂，引起细胞结构和功能的破坏，导致人体组织损害和器官的退行性变化，最终成为机体衰老和诱发各种疾病的重要原因。

(二)：硒与疾病

1、癌症

当人体出现肿瘤细胞时，人体的防御系统调动硒作用于肿瘤细胞，肿瘤细胞内线粒体是硒发生作用的主要部位之一。硒使肿瘤细胞在体内的增值力减弱，控制肿瘤细胞的生长分化，而对人体的正常细胞无不良作用。肿瘤组织之所以大量积聚硒，是因为机体发挥了硒的抗癌功能。

硒被奉为“抗癌之王”，美国人防癌措施是每人每天补充200微克硒。癌症患者的血硒含量比一般人低3-6倍，更需要及时补硒。硒是癌细胞的杀伤剂，硒通过提高癌细胞中环腺苷酸的水平，形成抑制癌细胞分裂和增值的内环境。

2、心脑血管疾病

心脏是对硒十分敏感的器官。硒含量与心血管状况密切相关，却硒是引起心脑血管疾病的重要因素之一。定量补硒能保护心肌细胞、防止心肌纤维化，改善心室收缩的舒张性能，调整心率失常。补硒能够防止心脏的缺血缺氧性损伤。含硒的酶能消解动脉管壁损伤处聚集的胆固醇。

3、糖尿病

缺硒是糖尿病的诱因之一。定量补硒可以防止过氧化物对胰岛细胞的损伤，保护和恢复胰岛细胞正常分泌与释放胰岛素的功能，从根本上保证胰脏的正常功能。

硒本身就具有和胰岛素同样的作用，可以不依赖胰岛素调节体内的糖分。并且补硒可以延缓、减轻、防治糖尿病并发症的发生。

4、肝脏疾病

硒对肝脏有很强的保护作用。硒能保护肝细胞膜结构不受过氧化物的伤害而完整无损。大量研究表明，病毒性、慢性迁延性、慢性活动性肝炎及脂肪肝、肝硬化患者体内血硒水平显著比正常人低。

及时补硒能够改善肝细胞环境，促进肝细胞的修复和再生，恢复肝细胞的解毒功能，补硒有助于提高肝脏自身的抗病能力。

5、哮喘

硒能够有效的预防和治疗哮喘，哮喘病人在补硒之后，其临床症状发生好转，哮喘减轻，痰量减少，肺内喘鸣音减少或消失，肺功能有显著改善，尤其是小气道阻塞明显减轻。

6、前列腺疾病

硒能使白细胞的吞噬、杀菌能力提高2倍，并延长白细胞的寿命，这不仅提高了前列腺局部的抗感染能力，也防止了致病菌在与前列腺毗邻的精囊、尿道、输尿管等处相互播散、防止其他炎症的并发，而且可以使前列腺体组织由于长期炎症刺激形成的疤痕软化，血管疏通，改善其血液循环。补硒既可控制炎症又可控制增生，也防止患者因大量使用抗菌素而引起的副作用。

7、胃肠炎、便秘

慢性胃炎、消化道溃疡等疾病归根到底是肠胃内细菌、自由基等病毒在作祟。硒不但能够消除胃肠内的过氧化物和自由基，直接抑制肠道菌群，还能调节胃肠道内的平衡，修复和保护胃黏膜，防止其癌变。定量补硒还能使便秘患者轻轻松松地解除痛苦。

8、眼疾

科学家发现，视力敏锐的山鹰眼中含硒量非常高，约是人的100倍。人体缺硒会导致视力下降和许多眼疾如：白内障、视网膜病、夜盲症等的发生。其中白内障患者眼中的含硒量只有正常人的1/6。

9、不育症

中国农科院调查显示，津液中的硒含量是血液中的10倍，患不育症的人群有54.6%处于缺硒状态。动物实验表明，缺硒时雄性睾丸中积累液体及被破坏的精子，引起雌性动物处于早期胚胎发育阶段的是胎儿死亡。因此，硒可以保护精子不受氧化损伤，提高受孕的能力。

锗元素

锗可以抗癌，锗是有强大启动白血球作用的物质，由于白血球的辨认灵敏度提高了，癌细胞等就逃不过白血球的吞噬了。锗则可以诱发人体产生更多的干扰素，进而抵抗病毒，并防止病毒扩散或增加。锗能够使体能保持充足的氧，从而维护人体的健康。锗可均匀地分布在各器官组织中，24小时完全排出体外。

临床研究发现，锗对抗肿瘤、治疗老年痴呆、增强免疫功能、延缓衰老、预防及治疗动脉硬化、降低血液粘稠度、抗类风湿关节炎、调节内分泌、止痛消炎、降血压、治疗骨质疏松、调节内分泌、治疗慢性肝炎等方面有着显著的效果。

湖南安化黑茶中的“锗”元素的含量远远高于其他任何茶种，长期饮用黑茶，能够有效预防癌症的发生，抑制多种病变，全面提升身体的免疫力。

茶多糖

中国和日本民间都有用粗老茶医治糖尿病的传统。现代医学研究表明，茶多糖是茶叶治疗糖尿病时的主要药理成分。

茶多糖主要由葡萄糖、阿拉伯糖、木糖、岩藻糖、核糖、半乳糖等组成。一般来讲，原料愈粗老茶多糖含量愈高，等级低的茶叶中茶多糖含量高。在治疗糖尿病方面，粗老茶比嫩茶效果要好。

(1): 降血糖作用

糖尿病是以持续高血糖为其基本生化特征的综合病症。各种原因造成胰岛素供应不足或者胰岛素无法发挥正常生理作用，使体内糖、蛋白质及脂肪代谢发生紊乱，血液中糖浓度上升，就发生了糖尿病。

口服或腹腔注射茶多糖具有降血糖效果，这个效果在投给后10小时左右出现。24小时后降血糖效果消失。茶多糖与促进胰岛素分泌药物一同使用，能够增强药物的降血糖效果。用低于50度的温水泡茶，茶汤中茶多糖含量较高，对降血糖有效。

(2): 降血脂作用

给小鼠喂茶多糖，能使血液中总胆固醇、中性脂肪、低密度脂蛋白胆固醇等浓度下降，高密度脂蛋白胆固醇都能增加。

茶多糖能够通过调节血液中的胆固醇以及脂肪的浓度，起到预防高血脂、动脉硬化的作用。

(3): 抗辐射作用

茶多糖具有明显的抗放射性伤害、保护造血功能的作用。小鼠通过丁射线照射后，服用茶多糖能保持血色素平稳，红血球下降幅度减少，血小板的变化趋于正常。

随着科技的发展，大量电器进入家庭，人们接触电磁辐射的时间越来越多，多饮茶能够预防长时间、低剂量的辐射对人体造成的危害。

另外，茶多糖还具有增强免疫功能、抗凝血、抗血栓、降血压等功能。

(来源于网络，如有侵权请联系删除)

访问统计 | 站点地图

注：本网为政府公益性网站，转载文章是为“三农”提供免费信息咨询。如所转载文章的作者或单位不同意转载，请与我中心联系。

主办：广西壮族自治区农业农村厅 电话：0771-2182500、2182501

承办：广西壮族自治区农业信息中心 电话：0771-2182857

地址：广西壮族自治区南宁市青秀区青山路8号 (530021)

桂ICP备19006652号 网站标识码：4500000028

桂公网安备 45010302000464号

