

茶多酚的功效和作用

来源:康健人生健康商城

★赞

0

0

健康提示:茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。**1**毫克茶多酚清除对人体有害的过量自由基的效能相当于**9**微克超氧化物歧化酶(SOD)，大大高于其他同类物质。茶多酚有阻断脂质过氧化反应，清除活性酶的作用。



茶多酚的独特功效

1、有助于抑制心血管疾病

人体的胆固醇、三酸甘油酯等含量高，血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚，尤其是茶多酚中的儿茶素ECG和EGC及其氧化产物茶黄素等，有助于使这种斑状增生受到抑制，使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低，凝血变清，从而抑制动脉粥样硬化。

2、有助于预防和治疗辐射伤害

茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质铯90和钴60毒害的能力。[点击查看茶多酚的功效有哪些?》》》](#)

3、有助于延缓衰老

茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。**1**毫克茶多酚清除对人体有害的过量自由基的效能相当于**9**微克超氧化物歧化酶（SOD），大大高于其他同类物质。茶多酚有阻断脂质过氧化反应，清除活性酶的作用。据日本奥田拓勇试验结果，证实茶多酚的抗衰老效果要比维生素E强**18**倍。

4、用于水果和蔬菜保鲜

在新鲜水果和蔬菜上喷洒低浓度的茶多酚溶液，就可抑制细菌繁殖，保持水果、蔬菜原有的颜色，达到保鲜防腐的目的。

5、有助于抑制和抵抗病毒菌

茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，对消炎止泻有明显效果。[点击查看茶多酚的独特作用》》》](#)

6、有助于预防和抗癌

茶多酚可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高机体免疫能力的功效。茶叶中的茶多酚（主要是儿茶素类化合物），对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗，均有裨益。

7、有助于美容护肤

茶多酚是水溶性物质，用它洗脸能清除面部的油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化，减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

8、用于饮料生产

茶多酚不仅可配制果味茶、柠檬茶等饮料，还能抑制豆奶、汽水、果汁等饮料中的VA、VC等多种维生素的降解破坏，从而保证饮料中的各种营养成分。

9、用于食用油贮藏

在食用油贮藏中加入茶多酚，能阻止和延缓不饱和脂肪酸的自动氧化分解，从而防止油脂的质变哈败，使油脂的贮藏期延长一倍以上。

10、用于糕点及乳制品

对高脂肪糕点及乳制品，如月饼、饼干、蛋糕、方便面、奶粉、奶酪、牛奶等，加入茶多酚不仅可保持其原有的风味，防腐败，延长保鲜期，防止食品退色，抑制和杀灭细菌，提高食品卫生标准，延长食品的销售寿命。

最新文章导读

- 1

朝鲜宣布将人送上太阳 共耗
- 2

李宇春长发造型曝光 原来她
- 3

南昌官方回应“赣江死猪”称
- 4

失联或为独狼行动 美专家：
- 5

住建部再称2年内实现全国住
- 6

云南丘北一幼儿园32人食物
- 7

赵薇夫妇与商界大佬聚会合影
- 8

小沈阳微博下载色情视频：大
- 9

讨薪民工遭中铁人员砍死 材
- 10

孟非16岁女儿私照羡煞网友

看过此文章的顾客最终购买

左旋肉碱咖啡

燃烧脂肪 减肥塑身

康健价： **¥ 69元**

- 2

佳莱福 精氨酸红景天正源
- 3

安倍康螺旋藻片
- 4

安倍康大蒜油软胶囊 买三
- 5

佳莱福螺旋藻蛋白粉 特价

热门标签

另外，还可使甜味“酸尾”消失，味感甘爽。

11、用于畜肉制品

茶多酚对肉类及其腌制品如香肠、肉食罐头腊肉等，具有良好的保质抗损效果，尤其是对罐头类食品中耐热的芽胞菌等具有显著的抑制和杀灭作用，并有消除臭味、腥味，防止氧化变色的作用。在食用油贮藏中加入茶多酚，能阻止和延缓不饱和脂肪酸的自动氧化分解，从而防止油脂的质变哈败，使油脂的贮藏期延长一倍以上。

茶多酚的药理作用：

1、抗辐射作用

50年代日本从广岛原子弹爆炸后的蒙难者迁移到茶区居住并饮用大量优质绿茶，不仅仍然存活，而且体质良好这一事实调查发现，茶是一种辐射解毒剂。

茶多酚具有优异的抗辐射功能，茶多酚可吸收放射性物质，阻止其在人体内扩散，被称为天然的紫外线过滤器。茶多酚能够阻挡紫外线和清除紫外线诱导的自由基，从而保护黑色素细胞的正常功能，抑制黑色素的形成。同时对脂质氧化产生抑制，减轻色素沉着。

由于自然和人为因素造成的有害射线及放射性物质对人类的危害越来越严重，在我们的周围癌症病人越来越多。放化疗在杀死癌细胞的同时，也大量的杀伤了良性细胞，抑制骨髓的造血功能，致使人体白细胞和血小板不断减少，免疫能力减弱及其它不适反应。作为辅助治疗手段，能够有效地维持白细胞、血小板、血色素水平的稳定;改善由于放化疗造成的不良反应;有效的缓解射线对骨髓细胞增重的抑制作用;有效地减轻放化疗药物对肌体免疫系统的抑制作用。

2、具有很强的消除有害自由基的作用

清除活性氧自由基，阻断脂质过氧化过程，提高人体内酶的活性，从而起到抗突变、抗癌症的功效：

诸多的医学实验已经证明，茶多酚有极强的清除有害自由基，阻止脂质过氧化的作用;诱导人体内代谢酶的活性的增高，促进致癌物的解毒;抑制和阻断人体内源性亚硝化反应，防止癌变和基因突变。抑制致癌物与细胞DNA的共价结合，防止DNA单链断裂;提高肌体的细胞免疫功能。研究表明，每人每天摄入160mg茶多酚即对体内亚硝化过程产生明显的抑制和阻断作用，摄入480mg的茶多酚抑制作用达到最高。[点击查看茶多酚的对人体的重要性》》》](#)

3、抗衰老作用

按照自由基学说的理论，衰老的原因是组织中自由基含量的改变，这种改变使细胞功能遭到破坏，从而加速肌体的衰老进程。研究表明，过氧化脂质在体内的增加与肌体衰老进程是一致的，当体内自由基呈过剩状态时，就表现出肌体的逐渐衰老。

茶多酚对自由基的清除作用使之也能向构成肌体防御脂质过氧化系统的内源成分(过氧化物歧化酶、过氧化物氢酶、过氧化物酶)那样阻止体内脂质过氧化进行。茶多酚可以抑制皮肤线立体中脂氧合酶和脂质过氧化作用，从而起抗衰老效应。研究表明，茶多酚的抗氧化性明显优于维生素E，且与维生素C、E有增效效应。

4、助消化作用

茶多酚可以增强消化道的蠕动，因而也就有助于食物的消化，预防消化器官疾病的发生。另外茶多酚化合物可以薄膜状态附着在胃的伤口上，而对溃疡创面起到保护作用。茶多酚对胃、肾、肝履行着独特的化学净化作用。

5、抗菌、杀菌作用

比如对艾滋病病毒有杀菌和抑制作用。

本文由康健人生健康商城（<http://www.kjrs365.com/>）收集整理，更多健康知识请咨询营养师。

想了解更多健康知识请关注我们的官方微信：[kjrschy](#)

左旋肉碱购买地址：<http://www.kjrs365.com/goods.php?id=203>

本文由康健人生健康商城（<http://www.kjrs365.com/>）



蜂胶	增长延时	丰胸	补钙
前列腺	左旋肉碱	番茄红素	
蛋白质粉	深海鱼油	改善睡眠	
缓解疲劳	增强免疫	美容养颜	
提升精力	补肾壮阳	更年期	
抗辐射	辅酶q10		



您可能需要以下营养保健品

				
佳莱福螺旋藻蛋白粉 特 价 性价比超安 调节肠胃 抗辐射 康健价：¥117元	安倍康大蒜油软胶囊 买 三送一 调节三高 抑制癌细 康健价：¥69元	安倍康螺旋藻片 改善酸性体质 抗辐 康健价：¥60元	佳莱福 精氨酸红景天正 源软胶囊 60 抗辐射 耐缺氧 抗 康健价：¥88元	佳莱福左旋肉碱咖啡 减 肥塑身 燃烧脂肪 减肥塑身 康健价：¥69元