

一直以来,普洱茶都是因为具有排毒、防癌、抗癌等多层功效而深得消费者的青睐。然而,日前,一个认证信息为“人体工程学李建军教授”实名新浪微博发布消息称:“喝普洱茶是得癌症最快的方法,因为放了太久,里面有大量的黄曲霉素是致癌物。”我们都知道,普洱茶贵在“陈”,“越陈越香”是它最大的特点,此言论一出,“陈”再也不是什么优点了,而变成了致命的缺点。因此,微博一经发布,便在网络上迅速传播并引起热议,众多网友大呼“要真相,求科普”。

中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋院士在媒体上公开驳斥“普洱茶致癌说”。他说,普洱分为熟茶和生茶,熟茶是生茶经过发酵后而成。普洱茶由生茶变成熟茶,要经过好几年时间,在这个过程中,需要几种菌群参与发酵,从而构成普洱茶的香味。这几种参与发酵的菌群均是有益菌群,没有黄曲霉菌。过去很多地方对普洱茶中是否含有黄曲霉素做过测定,只在极个别的样本中发现过,而且含量非常低。陈院士强调:“有害的东西没到量就不构成毒害,普洱茶致癌是绝对不可能的。”

李艳鸣

## 生普洱、熟普洱 功效各不同

普洱生茶是以云南大叶种茶树鲜叶为原料,经杀青、揉捻、日光干燥、蒸压成型等工艺制成的茶。包括散茶及紧压茶。生普洱茶气比较浓郁,茶多酚的含量很高,是防癌的好饮品。白天喝生普可醒脑,对血管的疏理比较明显。生茶茶性较烈,刺激,新制或陈放不久的生茶有苦味、涩味,汤色较浅或黄绿,生茶可清热去火,适合夏天喝。而且长期收藏具有时间越长、品质越佳的特点。

普洱熟茶是以云南大叶种晒青茶为原料,采用渥堆工艺,经后发酵、加工形成的散茶和紧压茶。熟普洱茶性温和,可以暖胃,茶水呈红色,柔顺,醇香浓郁,基本无苦涩,晚上喝也不会影响睡眠。

吴群

## 网曝普洱茶致癌

院士陈宗懋回应:

# 绝对不会

### 【众说纷纭】

**广西茶业协会会长郭异:** 这种说法不仅没有依据,还混淆了概念。黄曲霉大量存在于空气和食物中,在坚果植物、谷类中易转变为黄曲霉毒素。但全世界的实验室中尚未发现茶中的黄曲霉能转化成黄曲霉毒素。另外,如果喜欢喝普洱茶的地区——云南从流行病学来说应该是癌症多发区域,可是一直没有这样的报道。

**广西中医学院营养科主任医师江涛:** 普洱茶是发酵茶,在发酵过程中必须有微生物如霉菌包括黄曲霉菌、黑曲霉菌等的参与,它们可分泌毒素,如

黄曲霉毒素或其他真菌毒素等。但正规的发酵过程温度应该控制在40℃以上,而黄曲霉菌要在25℃-32℃的温度条件下才分泌毒素,而且并非所有黄曲霉菌都会产生黄曲霉毒素,很多黄曲霉菌本身并不会产生对人体有害的毒素;一些菌株甚至可用于酱油等工业发酵;只有特定的几种黄曲霉菌和寄生曲霉菌在特定的环境下,

如:湿度在80%左右、温度在25-30℃左右、和氧气在1%以上,才会产生次级有毒代谢物,也就是我们所说的黄曲霉毒素。如果没有霉变,就没有黄曲霉菌,也就不会产生黄曲霉毒素。任何食品发霉都会产生黄曲霉毒素,在没有设置霉变的前提下,说所有普洱茶里都含有黄曲霉毒素是不科学的,不能这样一概而论。

普洱茶致癌的说法由李建军提出,他解释说:“这个是从黄曲霉毒素能激发人身体癌细胞的分裂这个概念去讲的。”李建军承认,他并没有进行过关于普洱茶是否致癌的临床研究,也不是从事医疗或食品安全的专家,在微博实名认证中的身份“人体工程学”也是他自创的一套学说体系。

### 【后记】

## 如何挑选普洱茶

关键。

**选后发酵** 普洱茶是在晒青毛茶的基础上,紧压成型然后自然发酵,或者是用晒青毛茶经过人工渥堆发酵,这两种方式都是后发酵,区别于红茶、乌龙茶的发酵过程。

**闻其味** 味道要清,不能有霉味。回味温和,不可味杂陈。通常保存不佳的普洱茶会产生霉味,有些商人为掩盖其气味,会加入菊花等花香。因此若看到普洱茶中参有菊花,或闻起来有花香,表示茶叶品质不纯正。

**辨其色** 茶色如枣,不能黑如漆。生普洱茶汤是栗红色,接近乌龙茶汤色,熟茶的茶汤颜色是暗栗色,甚至接近黑色。

姜涛



## 降脂减肥 喝普洱

**1、降脂、减肥、降压、抗动脉硬化** 普洱茶经过独特的发酵过程生成了新的化学物质,其中有的含有脂肪分解的脂肪酶,能对脂肪产生分解作用,达到减肥的效果,以及使胆固醇及甘油酯减少。饮用普洱茶能引起人的血管舒张、血压下降、心率减慢和脑部血流量减少等生理效应,所以对高血压和动脉硬化患者有良好治疗作用。

**2、防癌、抗癌、防辐射** 含多种丰富的抗癌微量元素,杀癌细胞的作用强烈,饮茶人群的癌症发病率较低。饮用2%普洱茶可解除用钴60辐射引起的伤害。

**3、健齿护齿** 含许多生理活性成分,具有杀菌消毒的作用,能去除口腔异味,保护牙齿。

**4、护胃、养胃** 在适宜的浓度下,平和的普洱茶进入人体肠胃形成的膜附着胃的表层,对胃产生有益的保护。

**5、抗衰老** 普洱茶在加工过程中,大分子多糖类物质转化成了大量新的可溶性单糖和寡糖,维生素C成倍增加,这些物质可提高人体免疫力,起到养生健体、延年益寿的功效。

**6、醒酒** 茶叶中的茶多酚能促进乙醇代谢,茶碱具有利尿作用,能促使酒精快速排出体外。

**7、美容** 能调节新陈代谢,促进血液循环,调节人体,自然平衡体内机能,因而有美容的效果,在海外被称为“美容茶”。

**8、明目** 青普喝后的茶渣乘热敷于眼部几分钟,长期坚持,有明目的作用,尤其是长期面对电脑显示器的网虫、白领等。

**9、养脚** 熟茶性温,泡脚后能促进足部血液循环,使全身经络更加通畅,而且还能防治冻疮,冬天还能起到暖足作用,尤其是对中、老年人特别有效。

**10、安神** 普洱茶汁中生物碱衍生物能排除人体内的尼古丁,抑制细胞发生突变,达到清除烟毒的作用。

湖南省疾控中心 营养学博士 刘富强