

女人：別喝太多茶！ 防類風濕性關節炎、貧血 不論飲用多寡，均比完全不飲者高40%罹病率 ，一天4杯更高達78%；男女罹病率1：3 另茶多酚會抑制鐵質吸收，長期素食者，亦易鐵質、B12攝取不足，貧血

上週談論過飲咖啡的壞處，本週改談茶葉的害處。許多人認為喝茶有益健康，不過美國研究卻發現，女性茶喝得越多，越容易得類風濕關節炎；和沒喝茶習慣的人相比，女性一天喝茶達4杯，罹病風險增加78%。

這項研究發表於歐洲抗風濕聯盟(EULAR)2010年度學術研討會，總共有76,000位女性參與研究，年齡介於50~79歲，她們填寫問卷回答每天的茶、咖啡攝取量。美國喬治城大學醫學中心克里斯多福·柯林斯(Christopher Collins)研究團隊發現，女性只要有喝茶習慣，不管飲茶量多寡，得到這種病的機會比完全不喝茶的人多40%，喝咖啡的人則不受影響。

克里斯多福·柯林斯指出，研究結果讓人感到意外，沒想到喝茶和喝咖啡的人竟出現這樣的差異。「我們很想知道，到底是茶裡面的成分，還是準備茶水的方法導致這種結果，讓類風濕關節炎風險大幅增加。」

研究人員也測試飲用濾泡式咖啡、未過濾咖啡是否影響罹病機率，數據顯示，無論受訪者飲用哪種咖啡，都和類風濕關節炎、紅斑性狼瘡發生率無關。

類風濕性關節炎是一種自體免疫疾病，據統計，類風濕性關節炎流行率大約在0.5~1%，台灣預估約在10萬人上下，女性居多，男女比例約1：3。

歐洲抗風濕聯盟主席、英國里茲大學教授保羅·艾默里(Paul Emery)表示，希望未來有更多研究探討這個題目。另外，類風濕關節炎患者若想大幅改變飲食內容，或想改變咖啡因攝取量，最好事前和醫師多做討論，徵詢醫師意見，這樣比較保險。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇》亦曾對素食與茶葉、咖啡的壞處有過報導，如《...52》：「素食對健康大大有益嗎？易缺乏維他命B12，及同半胱氨酸、壞膽固醇、三酸甘油酯偏高，反易患心血管疾病」；《...

155》：「貧血症狀莫輕忽：胸悶、心悸、走路喘，素食、腎功能衰退、胃腸潰瘍、甲亢或甲低、濫用藥物、速食主義者均為高危險群，甚至增加罹癌風險；生奶、起司裡的鈣和磷酸鹽，及茶葉、咖啡裡的丹寧酸均會阻礙鐵的吸收」。

另則，宣稱有抗癌、去脂減肥功效的綠茶冷飲，愈來愈受女性青睞，但高醫大附設醫院內科近年的臨床診療研究發現，喝綠茶或吃素過頭，小孩及女性易發先缺鐵性貧血，值得注意。

27歲的王小姐身材中等，卻將減肥奉為人生第一目標，每天都喝掉2~3千c.c.綠茶，希望去脂減重。因為時常頭暈至高醫檢查，發現嚴重貧血，主治醫師王程遠診斷發現，她因喝綠茶過量，導到缺鐵性貧血。

另一名罹患糖尿病的72歲李阿嬤，最近1個月出現喘、胸悶、下肢水腫、咳嗽等，家人陪同至高醫胸腔科門診就醫，X光發現二側胸膜積水及肺積水，且有缺鐵性貧血。該阿嬤是吃素17年的嚴格素食者。

王程遠表示，臨床研究雖證實多喝茶能去體脂，但綠茶和咖啡含「多酚」，會抑制人體吸收鐵質。人若缺乏鐵質，輕則容易疲倦、食慾不振、指甲成匙狀且易碎、嘴角和舌頭發炎；重則出現異食癖(食用黏土、紙類)、學習障礙、心智和運動功能受損情況。

研究也指出，缺鐵是國人最常見的營養缺乏症，小孩及女性發生率最高，約50~70%健康女性、6~10%孩子有程度不等的鐵不足情況。

如何預防缺鐵性貧血，王程遠建議，茶、咖啡、牛奶等飲料會妨礙鐵質吸收，不宜和含鐵的食物同用。多補充富含鐵質的肉類、肝臟、全麥麵包、胡蘿蔔、大豆、南瓜、馬鈴薯等食湯。

(99.7/23 摘錄、整理自99.6/21《台灣新生報·9》、96.11/16《中國時報·A10》)