

英廉價茶包氟過量損骨骼



【本報訊】茶包是愛喝茶上班族恩物，但英國有調查發現，多款於該國超市熱賣的廉價茶包含過量氟，日飲四杯便超過成人建議攝取量逾倍，長期飲用或損害關節健康及導致牙齒琺瑯質流失。有研究茶療中醫師指，不能單憑表面數據推斷對人體影響，但在未有嚴謹研究證明無害前，不妨避免飲用該類茶包。

英國研究人員抽查該國超市 TESCO、Asda、Sainsbury's 及 Morrisons 的自家品牌茶包，這類茶包普遍最便宜，亦深受該國民眾及遊客歡迎。結果發現該批廉價茶包的氟含量較高，平均每泡一公升茶便含 4 毫克氟，超過成人每日建議攝取量的 3 毫克，長期飲用有可能影響骨骼、肌肉及牙齒健康。中價茶包的氟含量稍低，但平均每公升亦含 3 毫克以上。

研究人員指，廉價茶包大多由老茶葉製成，推斷老茶葉或是過量氟的元凶。研究茶療多年的浸大中醫藥學院高級講師衛明指，茶樹於種植過程中會吸收土壤的營養及化學元素，土壤中的氟含量直接影響茶葉，「老

茶葉停留喺茶樹時間耐啲，的確有可能累積多啲氟，但種植地點 先係主因」。

中醫建議盡量避免飲用

衛明補充，不能單憑數字判斷該批茶包泡茶對人體的影響，他舉例，以往有說法指茶葉含咖啡因等物質，致鈣質流失影響骨骼，但台灣近年有不少研究證明，長期喝茶女性的骨骼密度勝過從不喝茶者，「實際情況同想像中係剛好相反，氟係同樣道理」。

不過，在未有嚴謹研究證明氟無害之前，衛明建議消費者盡量避免飲用氟含量較高的茶包，改選優質茶葉。

骨科專科醫生張啟然亦指，以往未聽聞茶葉含氟會提高骨質疏鬆風險，認為暫時難下定論，因女性更年期荷爾蒙變化、太少運動及飲食不均衡等亦可能導致骨質疏鬆，加上中國人向來有飲茶習慣，須更大型研究才可評估茶葉中氟含量對骨骼健康的影響。

本港沒法例規管氟含量

食環署食物安全中心發言人指，現時食物安全法例沒有規管茶包的氟含量，恒常食物監察計劃亦不會檢測氟。

* 資料來源：輯自〈蘋果日報 <http://hk.apple.nextmedia.com> 〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

