

中药文化

茶的渊源及其与咖啡 可可的比较[△]肖伟^{1,2}, 刘勇³, 许利嘉^{1,2}, 彭勇^{1,2}, 何春年^{1,2}, 肖培根^{*1,2}

- (1. 中国医学科学院北京协和医学院 药用植物研究所, 北京 100193;
2. 国家教育部中草药物质基础与资源利用重点实验室, 北京 100193;
3. 北京中医药大学中药学院, 北京 100102)

[摘要] 目的: 比较三大饮料: 茶、咖啡、可可的起源和其异同。方法: 通过古籍记载和生物文化的推理, 从茶、咖啡、可可对人体的作用和功能, 再参照其发展历史阶段的政治、经济、文化背景做出综合性的比较。结果: 三大饮料与其他咀嚼品一样经常咀嚼起到预防疾病和调节精志的作用。结论: 三大饮料随着人类生产和生产力的发展, 逐步开发推广成为饮料。这类物品不同于维持生计的食品和治疗疾病的物品, 更多地起到预防疾病、维护健康的作用, 我们建议称之为“咀饮”。将其明确定位, 有利于慢性疾患的预防与调整治疗。

[关键词] 茶文化; 茶; 咖啡; 可可; 咀饮; 慢性疾患; 预防

茶(Tea)、咖啡(Coffee)、可可(Cocoa)为当今世界的三大饮料, 其英文字母之首TCC为广大消费者所熟知, 已风靡全球。三者均有悠久历史, 其渊源均可追溯至史前^[1-3]。最初, 这三者均以咀嚼的形式出现, 古人们咀嚼这类物品, 可以使精神保持在高亢状态, 提高狩猎时竞技的技能, 而且咀嚼这类物品, 对人体可以起到预防疾病、使身躯和神态维持在一个健康的状态。因此, 与维持生计的食物(Foods)、治疗疾病的药物(Remedies)一样, 把这一类预防疾病、介于食物和药物之间的物品, 称之为咀饮(Chew-drinks)。

中国茶, 作为饮品开发、推广, 以致创造出璀璨的中国茶文化, 充分体现出华夏人民在社会发展历程中有关茶的物质文明与精神文明, 形成了茶文化独特的社会文化现象。

有关茶的起源, 首先要谈到作为“茶”的主体: 山茶科(Theaceae)茶[*Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze], 野生茶树, 比较一致的看法, 源于我国的西南地区; 最早利用茶树者, 应该是西南地区的少数民族, 巴蜀是我国最早开展茶事活动的地点。由于缺乏精确的文字记载, 先秦(秦朝建立前的历史时期)我们可以从人类进化, 社会发展和生物文化

(Bioculture)的角度来推断中国古人类早期的茶事活动。在史前西南地区的少数民族在生活实践中用茶后感觉精神振奋、效率提高, 经常咀嚼可以减少得病, 因而作为珍贵的贡品呈献给皇上, 如常璩所著《华阳国志·巴志》中说: “周武王伐纣, 实得巴蜀之师, 著乎尚书……其地东至鱼复, 西至棧道, 北接汉中, 南极黔涪, 上植五谷, 牲具六畜, 桑蚕麻丝, 鱼盐铜铁, 丹漆茶蜜……皆纳贡之。”由此可知, 常璩生活的晋代(《华阳国志》约成书于公元350年), 他所描述发生在公元前11世纪周武王伐纣的情景, 当时生产已较为发达, 五谷、六畜、养蚕、茶蜜已经开始作为贡品。唐代陆羽有关茶的名著中记述: “茶之为饮, 发乎神农氏。”一是受了神农崇拜的影响, 另一是说明了在神农氏年代, 食物、药物、茶的分化已经明显。传说中的神农和炎帝是否一人, 尚有争议, 但他们所处的年代, 根据《庄子·盗跖》的记述: “神农之世, 卧则居居, 起则于于。民知其母, 不知其父。”应该是母系氏族时代的真实写照。文献中还记述炎帝姓姜, 是羌人的一支。有了农业, 逐渐脱离游牧生活, 便成定居的农耕生活。茶先是作为贡品, 仅是上流社会所享用。随着生产和经济的发展, 逐步形成了茶文化, 使陆羽的

[△] [基金项目] 国家自然科学基金重点项目(30530860)

* [通讯作者] 肖培根, tel: (010) 62894462, E-mail: xiaopg@public.bta.net.cn

《茶经》能从种茶、制茶、煮茶、饮茶系统地进行总结。因此，中国茶事和茶文化的兴盛和当时封建社会在中国的发展是密不可分的。

茶、咖啡、可可有许多相似处。但最为明显是他们均含有较大含量的咖啡因(Caffeine) 和其衍生物以及所呈现的一系列生理功能(图1及表1)

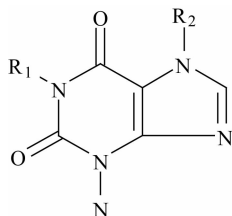


图1 咖啡因、茶碱、可可碱的主要存在

	R ₁	R ₂	存在
咖啡因(Caffeine)	CH ₃	CH ₃	茶、咖啡、可可、瓜拉那豆(<i>Paullinia cupana</i>)、可拉果(<i>Cola acuminata</i>)、巴拉圭茶(<i>Ilex paraguensis</i>)
茶碱(Theophylline)	CH ₃	H	茶、瓜拉那豆
可可碱(Theobromine)	H	CH ₃	茶、可可、瓜拉那豆、可拉果、巴拉圭茶

表1 咖啡因、茶碱、可可碱的生理作用

器官	可可碱	茶碱	咖啡因
大脑	弱	中	强
气管	中	强	弱
心脏	中	强	弱
肾脏	中	强	弱
骨骼肌肉	弱	中	强

由于咖啡因强烈的中枢兴奋作用和骨骼肌肉强烈的兴奋作用，国际奥林匹克委员会对运动员尿液中咖啡因含量有所限制(低于12 μg·mg⁻¹)，但古人在角斗中却可提高竞技的效能。

三大饮料另一相似处是所含的多酚化合物的抗氧化作用。茶叶中丰富的多元酚类简称茶多酚已为大家所熟知。咖啡中抗氧化的物质主要是氢化肉桂酸(Hydrocinnamic acid)类衍生物：如氯原酸(Chlorogenic acid)类，其中包括咖啡酰奎宁酸(Caffeoylquinic acid)等。研究表明可可中所含多酚类化合物儿茶素及表儿茶素对心脏和胃有抗氧化作用。

三大饮料对人体健康都有良好的作用。如茶的兴奋、抗氧化、抗菌、抗病毒、降血脂、抗癌、抗

炎、减肥、抗放射^[5-7]，咖啡的兴奋、抗氧化、抗癌、有利于心血管系统等作用^[8-10]，可可及巧克力的兴奋、抗氧化、心血管等方面的良好作用^[11-13]。因而，对他们明确定位在食物或药物，确实存在很大的困难。

三大饮料的开发，兴盛与普及，与当地的社会经济和生产力的发展存在密切关系。茶兴盛与普及，以唐代陆羽的《茶经》为标志(758年前后)，唐代的繁荣经济，国际交往促进了茶文化的繁荣和普及。而咖啡开发与兴盛，渊源于东非史前人类就偏爱咖啡的兴奋作用，咖啡果实及叶粉碎后被狩猎者们混合了脂类食品用于减轻饥饿与疲劳。其开发经历了很长时期，至1650年第一家咖啡馆才在英国牛津大学开业，以后在西方流传开来，这与西方资本主义兴盛也不无关系。而可可的开发，西班牙人埃尔南多科尔特斯(Hernando Cortez)在1519年看到墨西哥一位部族首领喝一种珍贵的苦味饮料-Xocoate，后他以此饮料献给国王作为礼物。后在西班牙宫廷中受到欢迎，并逐步在西欧普及巧克力和可可饮料。从上述史料可以看出咖啡和可可/巧克力的开发和普及较茶约晚1000年左右。

综上所述，三大饮料均起始于久远的咀嚼品，其作用为调节情志与预防疾病为主，因此将其定位在“咀嚼”类物品乃是十分合宜的^[4]。并且将是慢性疾患预防和调整治疗的一个重要对象。

参考文献

- [1] 黄仲先主编. 中国古代茶文化研究[M]. 北京: 科学出版社, 2010: 10241.
- [2] Nina L. Etkin, Edible Medicines, An Ethnopharmacology of Food [M]. Tucson: The University of Arizona Press, 2006: 3-301.
- [3] 袁昌齐, 冯煦主编. 欧美植物药[M]. 南京: 东南大学出版社, 2004: 27-28(可可树); 37-38(阿拉伯咖啡).
- [4] 肖伟, 彭勇, 许利嘉, 等. 茶文化的起源及“咀嚼”概念的提出[J]. 中国现代中药, 2011, 13(9): 45-46.
- [5] Persson I. A-L, The Pharmacological Mechanism of Angiotensin-Converting Enzyme inhibition by Green Tea, oobos and Enalaprilat-A Study on Enzyme Kinetics [J]. phytotherapy Research 2011, (online)
- [6] Hu Y, Guo DH, Liu P et al, Bioactive components from the tea polyphenols influence on endogenous antioxidant defense system and modulate inflammatory cytokines after total-body irradiation in mice [J]. Phytomedicine, 2011, 18(11);

- 970-975.
- [7] Zhen YS(ed), Tea: Bioactivity and Therapeutic Potential [M]. London: Taylor and Francis, 2002: 1-256.
- [8] Arnand MJ, Coffee and Caffeine: Metabolism, Regulation and Gene Expression GSCN [C]. 6th Annual Scientific Meeting, June 1-2, 2007, Manitoba Canada
- [9] Svilaas A, Sakhi AK, Andersen F et al, Intakes of antioxidants in coffee, wine and vegetables are correlated with plasma carotenoids in humans [J]. Journal of Nutrition, 2004, 134(3): 562-567.
- [10] Yanagimoto K, Ochi H, Lee KG et al, Antioxidative activities of fractions obtained from brewed [J]. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2004, 52(3): 592-596.
- [11] Persson Ingrid A. -L., Persson K, Hagg S et al, Effects of cocoa Extract and Dark Chocolate on Angiotensin-converting Enzyme and Nitric Oxide in Human Endothelial Cells and Healthy Volunteers-An Nutrigenomics Perspective [J]. Journal of Cardiovascular Pharmacology, 2011, 57(1): 44-50.
- [12] Myriam Richelle, Isabelle Tavazzi, Elizabeth Offord, Comparison of Antioxidant Activity of Commonly consumed polyphenolic Beverage (Coffee, Cocoa and Tea) prepared per cup Serving [J]. J Agric, Food Chem, 2001, 49(7): 3438-3442.
- [13] Steinberg, Francene, Monica M. Bearden, Carl L. Keen, Cocoa and Chocolate flavonoids implications for cardiovascular health [J]. Journal of American diabetic association, 2003, 103(2): 215-223.

The Origin of Tea, and its Comparison with Coffee and Cocoa

Xiao Wei^{1,2}, Liu Yong³, Xu Li-jia^{1,2}, Peng Yong^{1,2}, He Chun-nian^{1,2}, Xiao Pei-gen^{*1,2}

(1. Institute of Medicinal Plant Development, Chinese Academy of Medical Science, Peking Union Medical College, Beijing 100093; 2. Key Laboratory of Bioactive Substances and Resources Utilization of Chinese Herbal Medicine, Ministry of Education, Beijing 100193; 3. School of Pharmacy, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100102)

[Abstract] **Objective:** To compare with Tea, Coffee and Cocoa (TCC) in respect to their origins and uses.

Methods: A comprehensive comparison is made by means of collecting evidences from ancient literatures and bio-culture studies on their functions, and situated societies, policies, economics and cultures as reference. **Results:** TCC were served as masticatory in ancient times for diseases prevention and spirit regulation. **Conclusion:** TCC grown with their societies and productive forces. If it was separated from ordinary drink and called as "Chew-drinks", we think that it is favored for their further development.

[Key words] Tea culture; Tea; Coffee; Cocoa; Chew-drinks; Chronic illness; Prevention

(收稿日期 2012-02-14)