

表 1-50 茶与健康的证据体分析

| 与健康的关系            | 证据来源                        | 证据级别 / 可信等级 |
|-------------------|-----------------------------|-------------|
| 常饮茶可降低心血管疾病发生风险   | 5 篇系统综述, 2 项随机对照研究和 1 项队列研究 | B           |
| 常饮茶可降低 2 型糖尿病发生风险 | 6 篇系统综述, 1 项队列研究和 1 项病例对照研究 | B           |
| 常饮茶可降低胃癌发病风险      | 6 篇系统综述, 1 项队列研究            | B           |

### 1. 常饮茶可降低心血管疾病发生风险

共纳入 8 篇文献, 包括 5 篇系统综述, 2 项随机对照研究和 1 项队列研究, 循证结果提示饮茶可降低心血管疾病发病风险及心血管疾病患者的血压、低密度脂蛋白和总胆固醇。一篇包括 11 项随机对照研究的 Meta 分析发现, 饮用红茶可降低心血管疾病患者的低密度脂蛋白胆固醇和血压, 饮用绿茶可降低心血管疾病患者的总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和血压。Arab 等人的 Meta 分析共纳入 5 项队列研究, 结果支持每天饮茶 >12g 可以降低心血管疾病的发病风险和心肌梗死的发病风险。2020 年的荟萃分析(包括 39 个队列研究)结果表明, 每天一杯(236.6ml)茶使心血管疾病的死亡风险平均降低 4% ( $RR=0.96$ ,  $95\%CI: 0.94\sim0.98$ ); 每天一杯茶可使心血管事件的发生风险降低 2% ( $RR=0.98$ ,  $95\%CI: 0.96\sim1.00$ )。

### 2. 常饮茶可降低 2 型糖尿病发生风险

共纳入 8 篇相关文献, 包括 6 篇系统综述, 1 项队列研究和 1 项病例对照研究。一项队列研究表明茶代替含糖饮料可使 2 型糖尿病发生率降低 22% ( $RR=0.78$ ,  $95\%CI: 0.72\sim0.85$ )。一篇包括 10 个随机对照研究的 Meta 分析结果表明, 摄入茶或茶提取物可以降低糖尿病病人的空腹胰岛素水平和腰围分别为 1.30U/L ( $95\% CI: 0.36\sim2.24U/L$ ) 和 -2.70cm ( $95\% CI: -4.72\sim-0.69cm$ )。

