

藥品名稱

綠茶、綠茶萃取物、綠茶多酚、兒茶素 (EGCG)、茶樹

Green Tea, Green tea extract, Green tea polyphenols, Epigallocatechin gallate (EGCG), Camellia sinensis



圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2021)

(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/green-tea>)

已證實的綠茶功用

綠茶是從亞洲茶樹的未發酵葉子中提取的飲料。該萃取物作為膳食補充劑銷售，活性成分包括兒茶素 (polyphenol epigallocatechin-3-gallate, EGCG)，咖啡因和茶氨酸。您可以飲用綠茶或口服藥丸、片劑作為膳食補充劑。也可以在皮膚上使用綠茶萃取物作為乳膏。綠茶具咖啡因成分，所以應注意咖啡所帶來的相關副作用。

食用綠茶可降低高血壓的風險和心血管疾病、低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)，還可調節血糖，膽固醇，血壓、減肥、癌症預防或治療。攝取綠茶也與自我評估的抑鬱症減少有關。綠茶萃取物已證實可作為標準療法的輔助手段，尤其是用以改善第 2 型糖尿病人的動脈僵硬度。

誰適合食用綠茶作為補充治療

綠茶常被用於以下症狀：

1. 心血管疾病
2. 認知改善
3. 胃腸道疾病
4. 高血壓
5. 減肥
6. 預防或治療癌症

綠茶及其活性化合物具有預防癌症的潛力。研究顯示綠茶具有化學預防作用和抗血管增生作用。局部應用兒茶素(EGCG)可以幫助乳腺癌病人減輕輻射誘發性皮膚炎。此外，口服 EGCG 可有效治療肺癌病人的急性放射誘發食管炎。

綠茶對於口腔癌前病變、或處於發展中肝癌高風險、或大腸癌的病人具有預防作用。也對慢性淋巴細胞性白血病人產生有益的生物學反應。綠茶在癌症相關的研究還包括攝護腺腫瘤切除前，攝取綠茶可以降低攝護腺癌病人的 PSA 水平；但高劑量的綠茶兒茶素也與攝護腺癌高復發率相關。另外，綠茶會增加停經後婦女的乳腺癌風險，未來還需要進一步的研究加以確定綠茶對總體癌症風險的潛在益處。

禁忌及相關副作用

1. Adenosine：咖啡因含量可能會抑制 Adenosine 的血液動力效應。
2. 抗凝血劑/抗血小板藥：從理論上講，大量食用（0.5-1 加侖/天）可提供足夠的維生素 K 來拮抗抗凝血劑和抗血小板藥的作用。
3. Atropine：綠茶的單寧含量可能會降低 Atropine 的吸收。
4. 鐵補充劑：綠茶的單寧含量可能會降低鐵的生物利用度。服用鐵劑前 2 小時或之後 4 小時應服用綠茶。
5. Codeine：綠茶的單寧含量可能會降低可待因的吸收。
6. Bortezomib：EGCG 和其他多酚可以抑制 Bortezomib 和其他利用硼酸的蛋白酶體抑制劑的治療效果。
7. Tamoxifen：EGCG 被證明可以增加 Tamoxifen 的口服生物利用度，從而增加其相互作用的可能性。
8. Verapamil：飲用綠茶後 Verapamil 的生物利用度顯著增加，這被認為是由於 EGCG 抑

制 P-醣蛋白所致。

9. Irinotecan：一項研究發現，EGCG 可抑制 Irinotecan 及其代謝產物 SN-38 進入膽道排泄，延長其半衰期，從而增加毒性。

10. 細胞色素 P450 3A4 作用物：綠茶萃取物可抑制 CYP 3A4 酶，並可能影響被該酶代謝的藥物的細胞內濃度。

11. 尿苷 5'-二磷酸-葡萄糖醛糖轉移酶作用物

(Uridine 5'-diphospho- glucuronosyltransferase, UGT)：綠茶調節 UGT 酶，可以增加被其代謝的藥物的副作用。

12. Nadolol：綠茶萃取物抑制 OATP1A2 轉運蛋白，並可以降低例如 Nadolol 等作用藥物的吸收和血漿濃度。

13. Ticagrelor：據報導，綠茶多酚在體外可抑制 Ticagrelor 的代謝。臨床相關性尚未確定。

14. 綠茶中的咖啡因可能會增加 PT / PTT

藥師建議

1. 確定您是否有適應症
2. 確定您是否有使用禁忌
3. 如果您正在服用鐵補充劑，請諮詢您的醫生。綠茶會影響鐵在體內的吸收方式。如果您正在懷孕或母乳喂養，請勿喝綠茶。綠茶中含有咖啡因，可能會導致寶寶入睡困難。如果您有胃潰瘍，請避免喝綠茶。綠茶可能使您的潰瘍惡化。
4. 確定是否與您正在服用的藥物產生交互作用，請詢問您的醫師或藥師
5. 與醫師確認是否有療效

免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)，僅供學習和參考使用，不能代替任何醫療建議，也不應成為診斷或治療疾病的最終依據。與健康相關的資訊經常推陳出新，因此此網站上包含的信息可能尚未包含最即時的研究資料。服用任何營養補充品前，請先詢問你的藥師、醫師或營養師。如有身體不適，請及時就醫。