



中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



茶·健康·品质生活

- 1、识茶（产区、品种、分类）
- 2、懂茶（组分、机理、功能）茶多酚、茶氨酸
- 3、辨茶（安全、安心）
- 4、用茶
- 5、启示（古树茶、陈茶、喝茶伤胃、影响睡眠…）



承担生态责任 关爱全球森林 合理开发资源 引领行业发展



中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



联合国确立“国际茶日”

农民日报 3天前



@农民日报
FARMER DAILY

从农业农村部了解到，11月27日，联合国大会宣布每年5月21日为“国际茶日”，以赞美茶叶的经济、社会和文化价值，促进全球农业的可持续发展。



中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



“茶为万病之药”

现代医学出现之前此话毋容置疑

- 1、茶叶在我国最早是作为药物使用：以前把茶叶叫茶药
- 2、《神农本草》里面说神农“**日遇七十二毒，得茶而解之**”
- 3、东汉时期，医圣张仲景，他写了《伤寒论》，对茶这样评论说：“**茶治脓血甚效**”，就是闹肚子、拉脓、拉血喝茶就有用
- 4、华佗也讲了一句“**苦茶久食益思意**”，意思是喝茶能够振奋精神，加强你的思维。
- 5、茶疗鼻祖唐代大医学家陈藏器在《本草拾遗》书中说：“**诸药为各病之药，茶为万病之药。**”
- 6、陆羽在《茶经》里也记载了很多茶的功效
- 7、茶多酚-第七大营养素{碳水化合物（糖类）、油脂、蛋白质、维生素、水和无机盐（矿物质）人体所需六大营养素}





中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



我说·大咖说

- 1、喝茶少生病
- 2、喝茶可以年轻漂亮
- 3、喝茶久了心态平和
- 4、不是容颜易老，而是你喝茶太少！喝茶要成为一种习惯；科学证明，喝茶的人会拥有更年轻的生理年龄，每天喝够三杯茶，它的端粒体的长度，比每天喝四分之一杯茶的人，要长**4600**个碱基，这个长度越短，就说明生理年龄越老，所以喝茶可以使人生理年龄更加年轻一些！

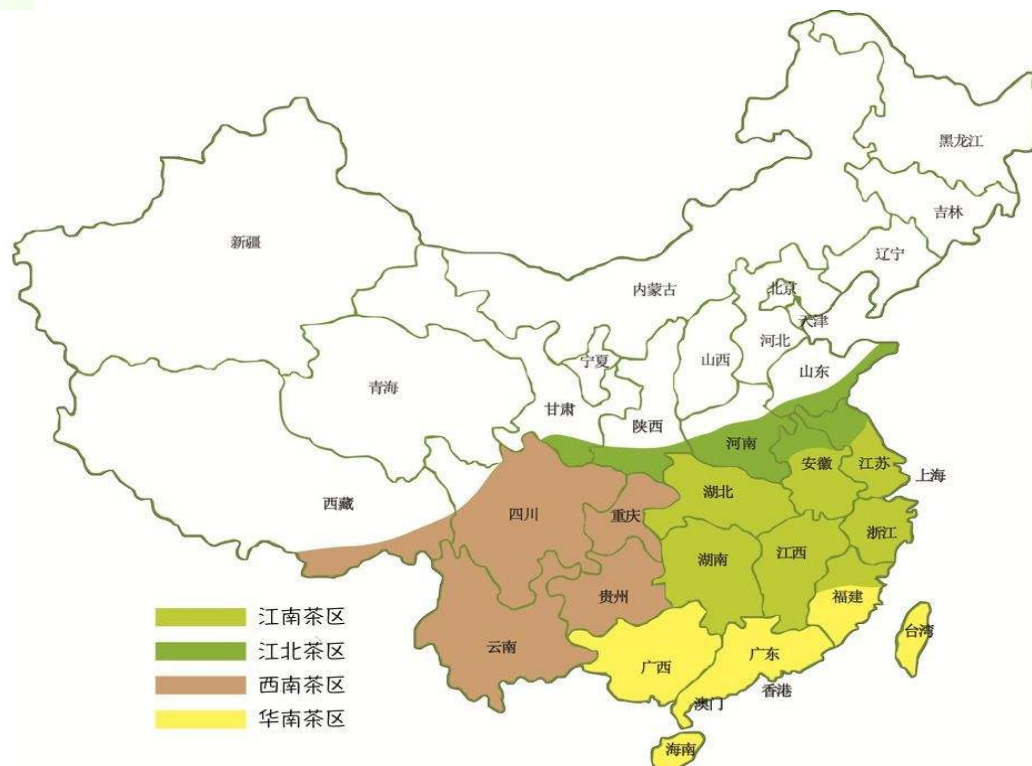
<http://v.qq.com/x/page/b0868yko3je.html>





中国林场集团有限公司
China Forest Farm Group Corporation Limited

识茶-产区



中國四大茶區分布圖





中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



识茶-品种（灌木、小乔木、大乔木）





中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited

识茶-分类

六大类茶与健康



茶叶的一些基本香型





中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited

懂茶-组分



Effects of Green Tea



Green Tea Catechins

- Anti-caries
- Physiological antioxidant
- Improvement of renal failure
- Anticancer
- Antibiotic
- Antivirus
- Antiallergy
- Deodorant
- Anti-obesity



Vitamin E

Vitamin C

Fluorine

Carotene

Saponin

Flavonoid

γ -Amino butyric acid

L-theanine

- Relaxation
- Concentration
- Sleep
- PMS
- Improvement of taste

Caffeine

Polysaccharides



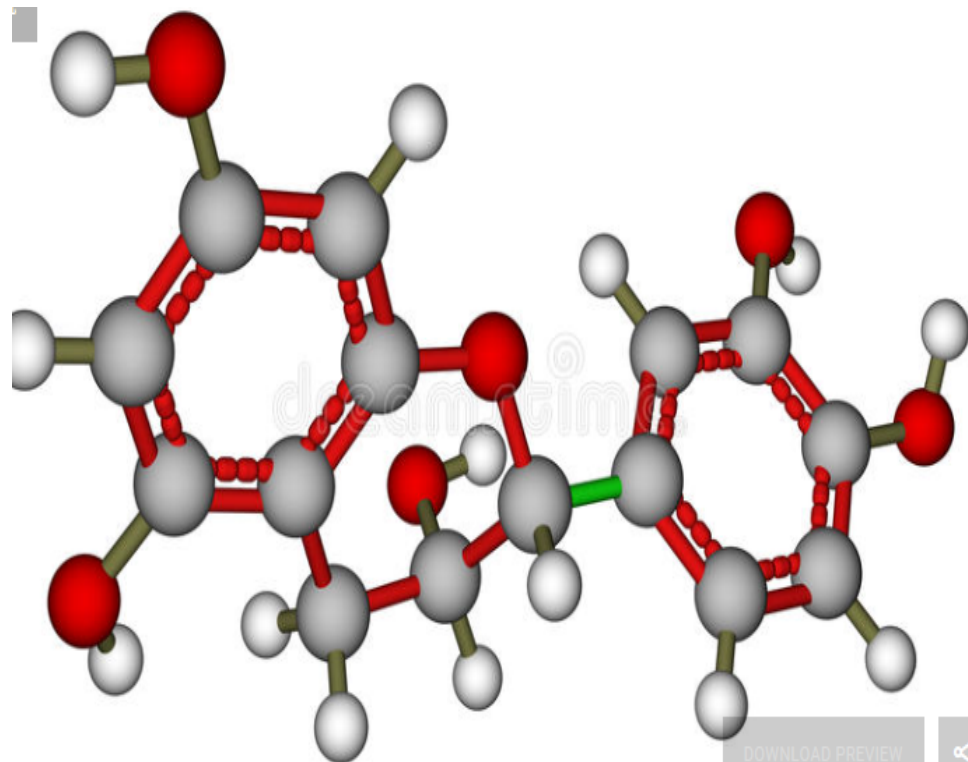
中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



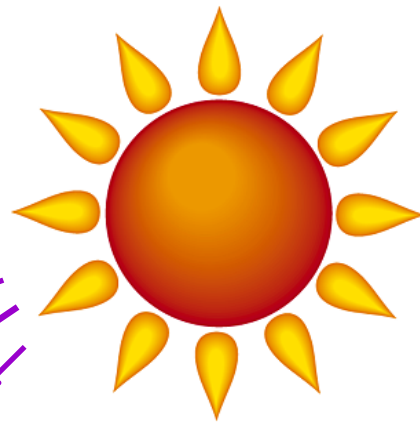
懂茶-功能

- 抗氧化.清除自由基
- 调节代谢
- 抗龋齿
- 改善肠内菌群，增加有益菌
- 抗癌作用
- 抗菌作用
- 抗病毒作用
- 抗过敏
- 消臭作用

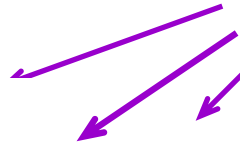


承担生态责任 关爱全球森林 合理开发资源 引领行业发展

UV rays



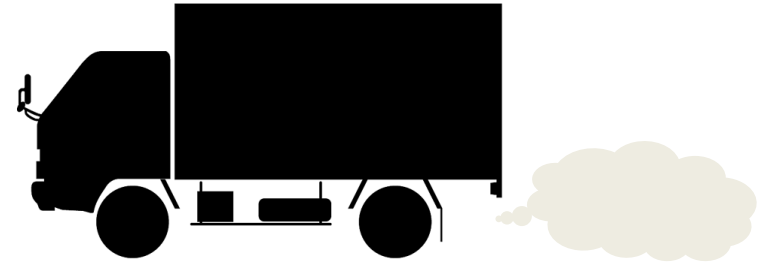
Wrinkles



spots



Exhaust gas

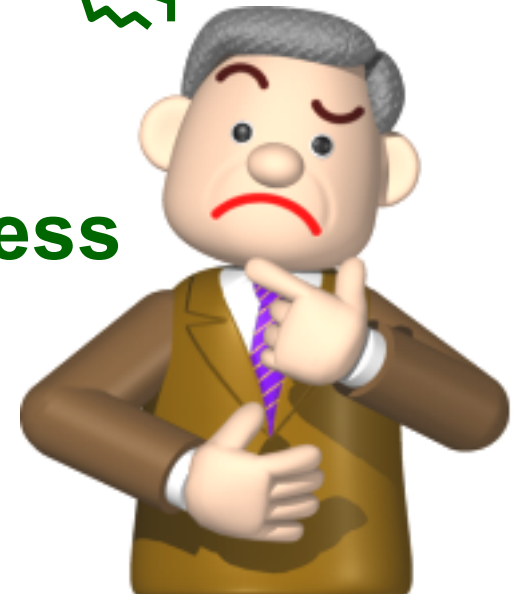


Free Radicals !!

Irritation



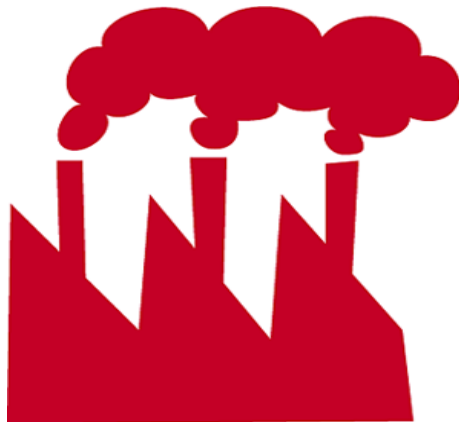
Stress



Cigarette
smoke

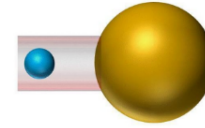
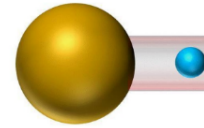


Air pollution

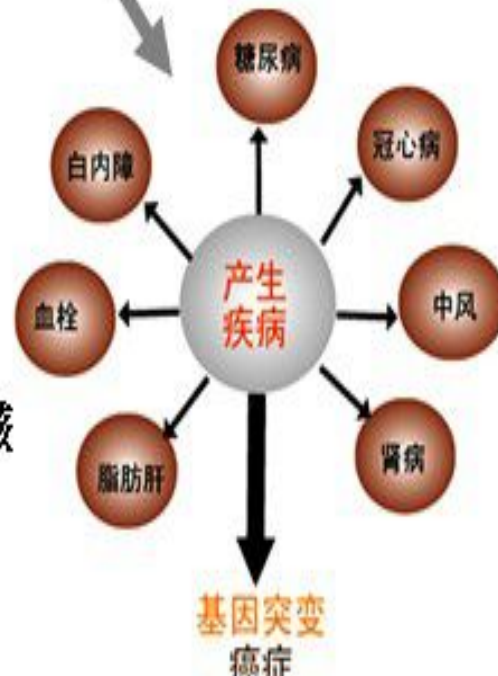


懂茶-原理:

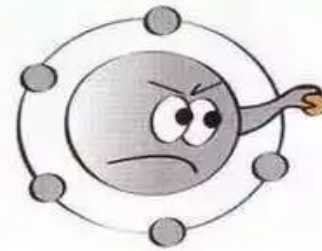
抗氧化清除自由基



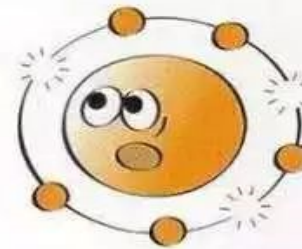
损伤细胞核



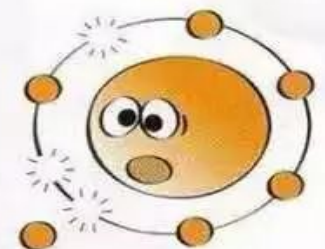
自由基，别来抢我的电子！



Free Radicals
自由基
Radikal



正常细胞



Loss of Electron
失去电子



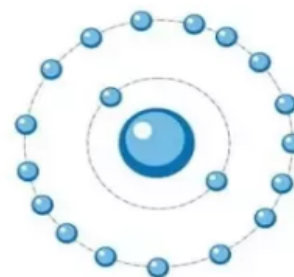
健康细胞



自由基来了



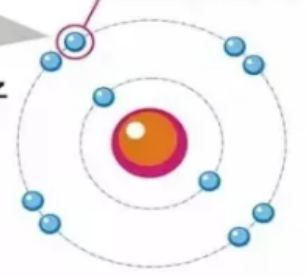
细胞被氧化



抗氧化剂

贡献电子

不成对的电子



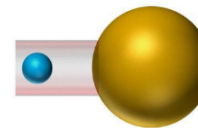
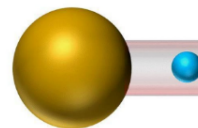
自由基



中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited

自由基



• 抗氧化、清除自由基

我们生病的原因？自由基病因学说：

1、一般化学反应，共价键断裂形成离子，很稳定。但是，自由基的共价键的断裂是均裂，每个都带一个电子，很不稳定，所以会去攻击人体细胞，让它自己更加地稳定。

2、这样就引起了上万种的慢性疾病、老年病，包括肿瘤、心血管病、炎症、色斑、皱纹、白内障、衰老等等。

预防的办法：

维生素C和维生素E是世界上发现最早的，有清除自由基作用的物质，因含有大量清除自由基的基团。

茶叶中的茶多酚、儿茶素，这些基团更多，清除自由基的能力更强。TPE

想要日常保健，防止自由基伤害，每天至少吃5个洋葱，或者4个苹果，或者2斤多的橙汁or **2杯茶**。

每天喝一杯茶，寿命延长0.5年，喝咖啡因的饮品，寿命减少0.5年？



Anti-oxidant 抗氧化



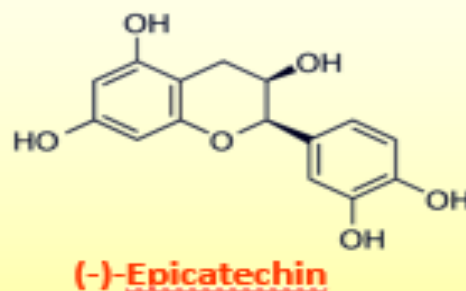
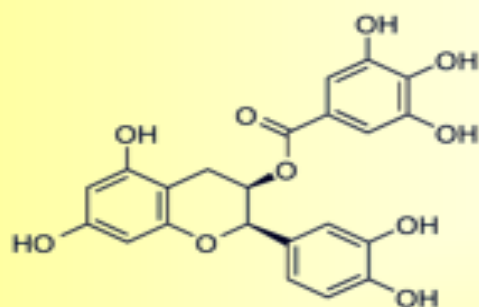
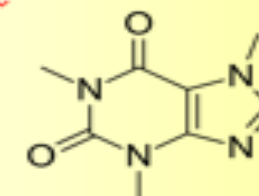
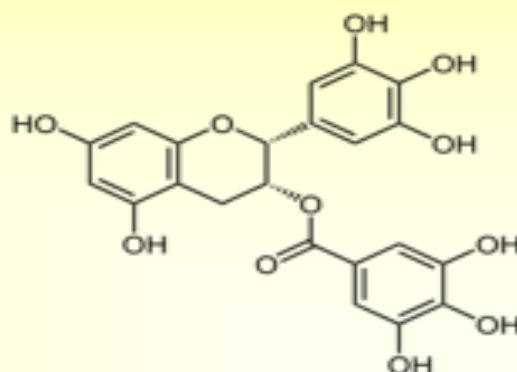
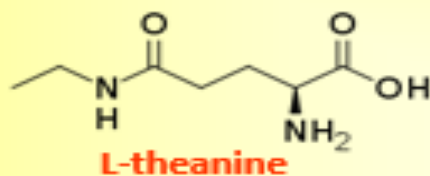
中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited

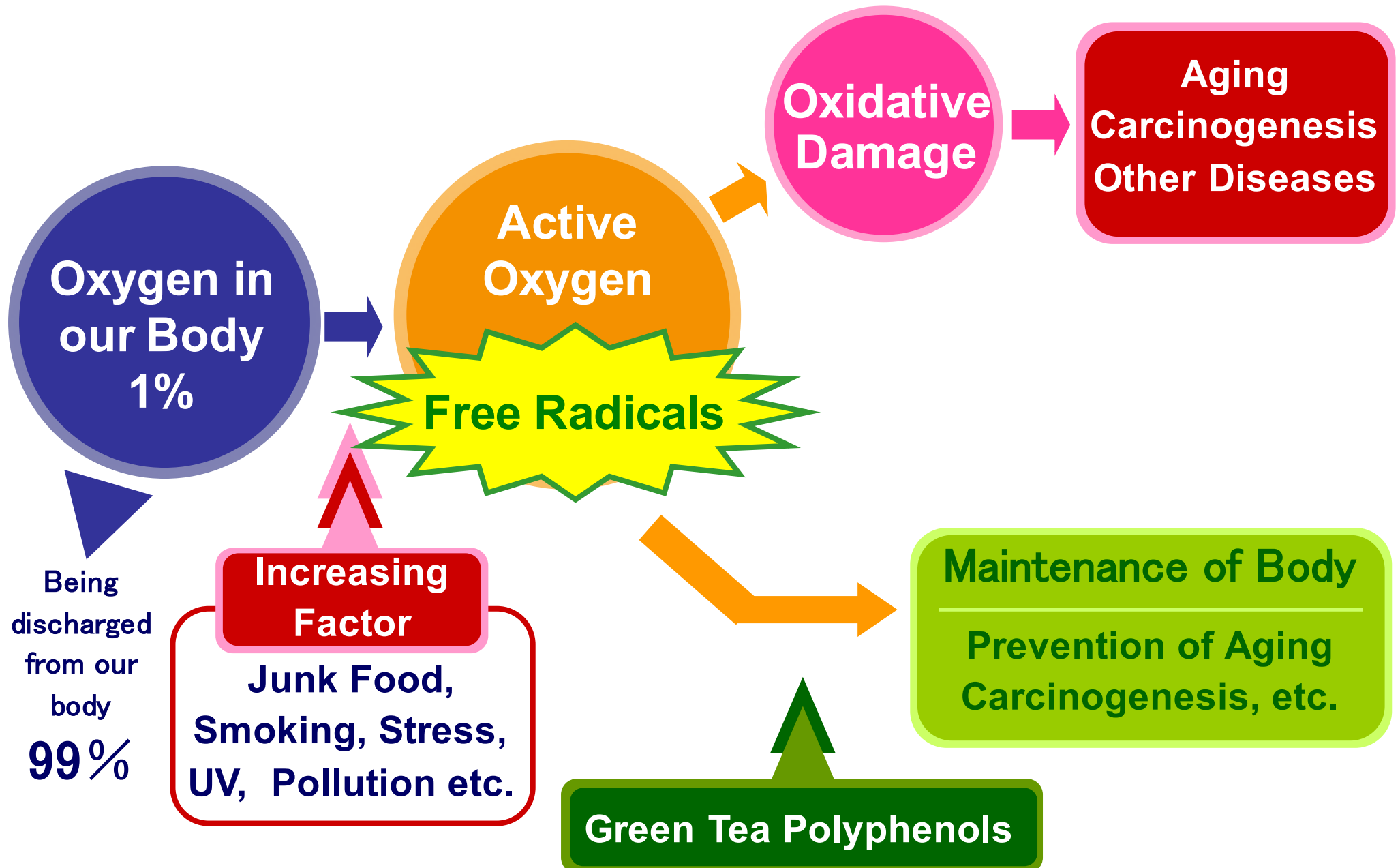


懂茶-结构 多羟基物质 分子量281-458

Structure of Main Active Ingredients



Physiological Antioxidant



What is ORAC?



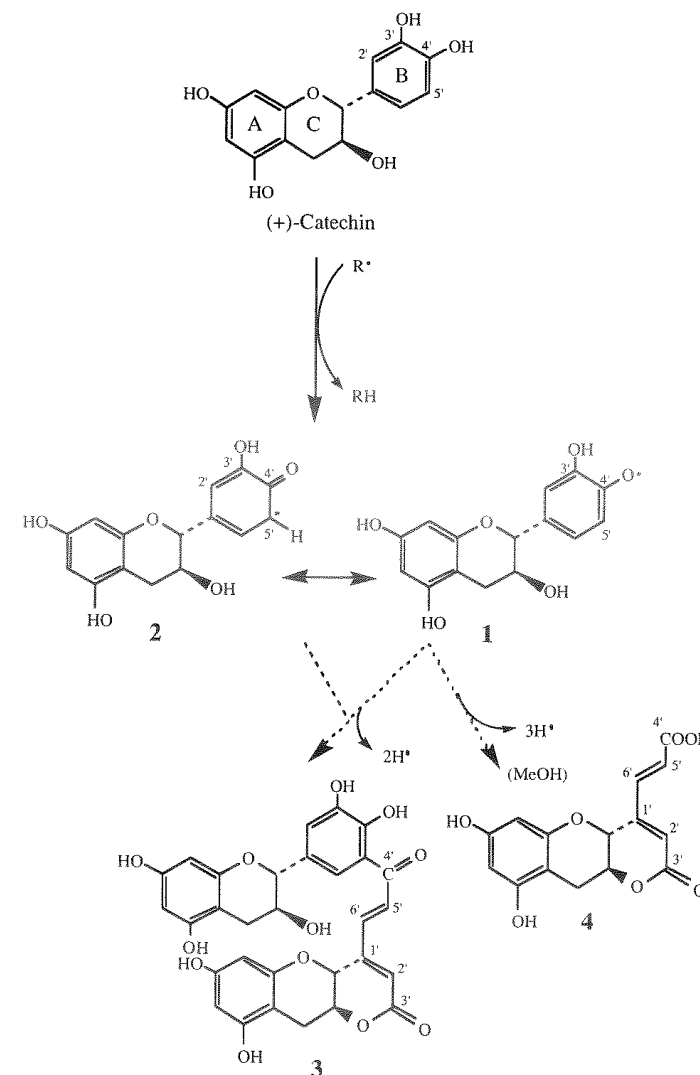
■ Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC)

■ Developed by Gerontology Research Center, National Institute on Aging, USA

■ Method for analyzing anti-oxidation power of various anti-oxidants included in food (catechin, flavonoid, carotenoid, anthocyanin, vitamin C, and vitamin E, etc.) etc.

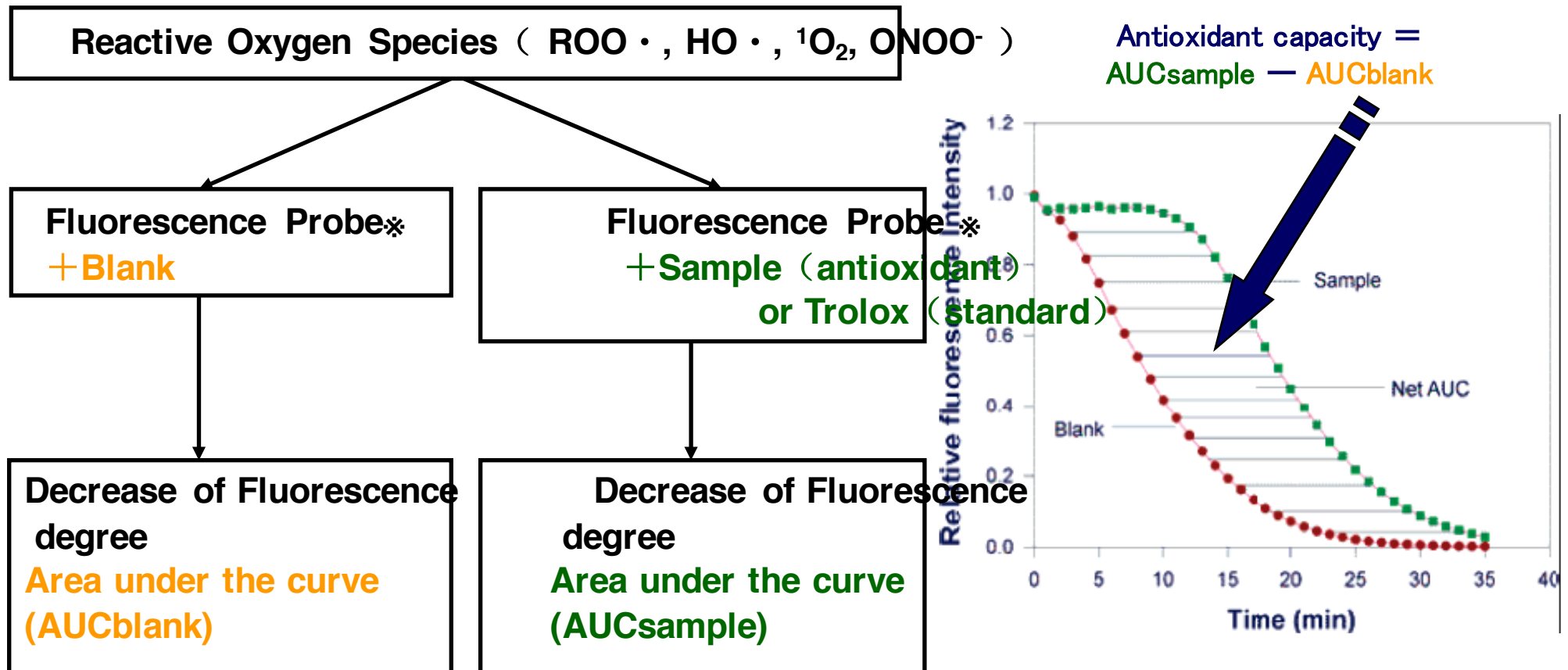
ORAC is not mention the amount of antioxidants in food. It shows the quantitative oxygen radical absorbing capacity of antioxidant that equivalent to water soluble Vitamin E analogue (trolox).

■ In USA, ORAC value is labelled on the product that means the antioxidant power of the product itself



(Anti-oxidation mechanism of catechin)

ORAC Assay



ORAC Unit : Trolox equivalent ($\mu\text{M/g}$)

【Property】

- Can measure water-soluble or insoluble sample
- It's related with antioxidant mechanism in the body
- High reproductivity

* Fluorescence Probe : 3',6'-dihydroxyspiro [isobenzofuran-1[3H],9'[9H]-xanthen]-3-one



To determine the motor function of middle-aged test rats, behavioral psychologist Barbara Shukitt-Hale and technician George Mouzakis monitor the performance of these 15-month-olds walking a rotating rod. (K8353-1)

News & Events

Can Foods Forestall Aging?

Studies at the Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts University in Boston suggest that consuming fruits and vegetables with a high-ORAC value may help slow the aging process in both body and brain.

ORAC--short for Oxygen Radical Absorbance Capacity--measures the ability of foods, blood plasma, and just about any substance to subdue oxygen free radicals in the test tube.

Early evidence indicates that this antioxidant activity translates to animals, protecting cells and their components from oxidative damage. Getting plenty of the foods with a high-**ORAC** activity, such as spinach, strawberries, and blueberries, has so far:

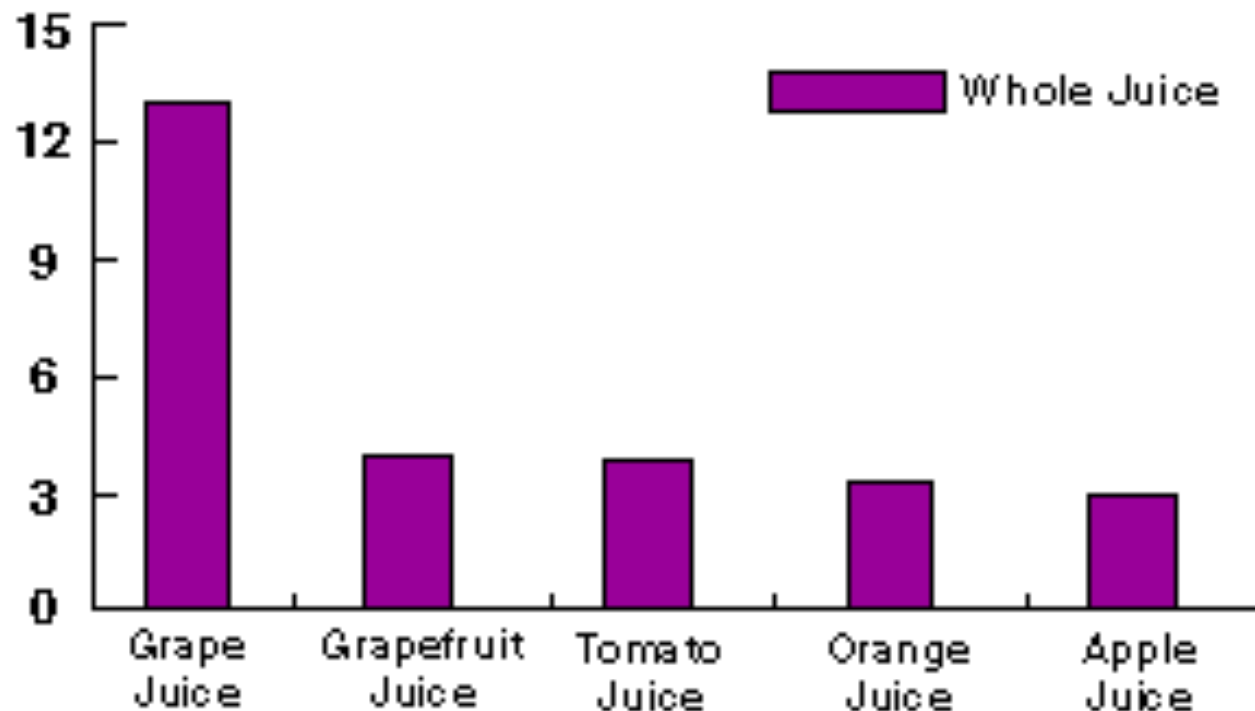
- raised the antioxidant power of human blood,
- prevented some loss of long-term memory and learning ability in middle-aged rats,
- maintained the ability of brain cells in middle-aged rats to respond to a chemical stimulus, and
- protected rats' tiny blood vessels—capillaries—against oxygen damage.

These results have prompted Ronald L. Prior to suggest that "the **ORAC** measure may help define the dietary conditions needed to prevent tissue damage."



Welch's Purple 100% Grape Juice

Antioxidant Power of Popular Fruit Juices



Total antioxidant power of five commercial fruit juices as measured by **ORAC** assay.

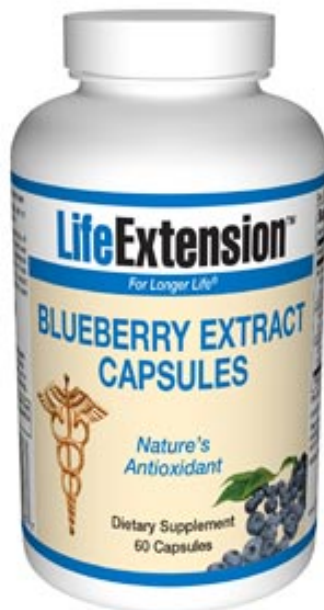
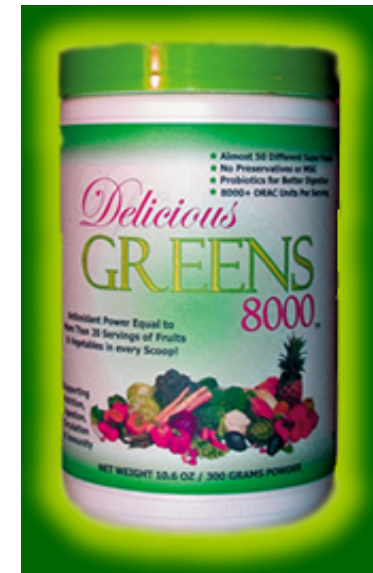
From Wang H et al. (2006)

http://www.welchs.com/healthy/health_purple.html

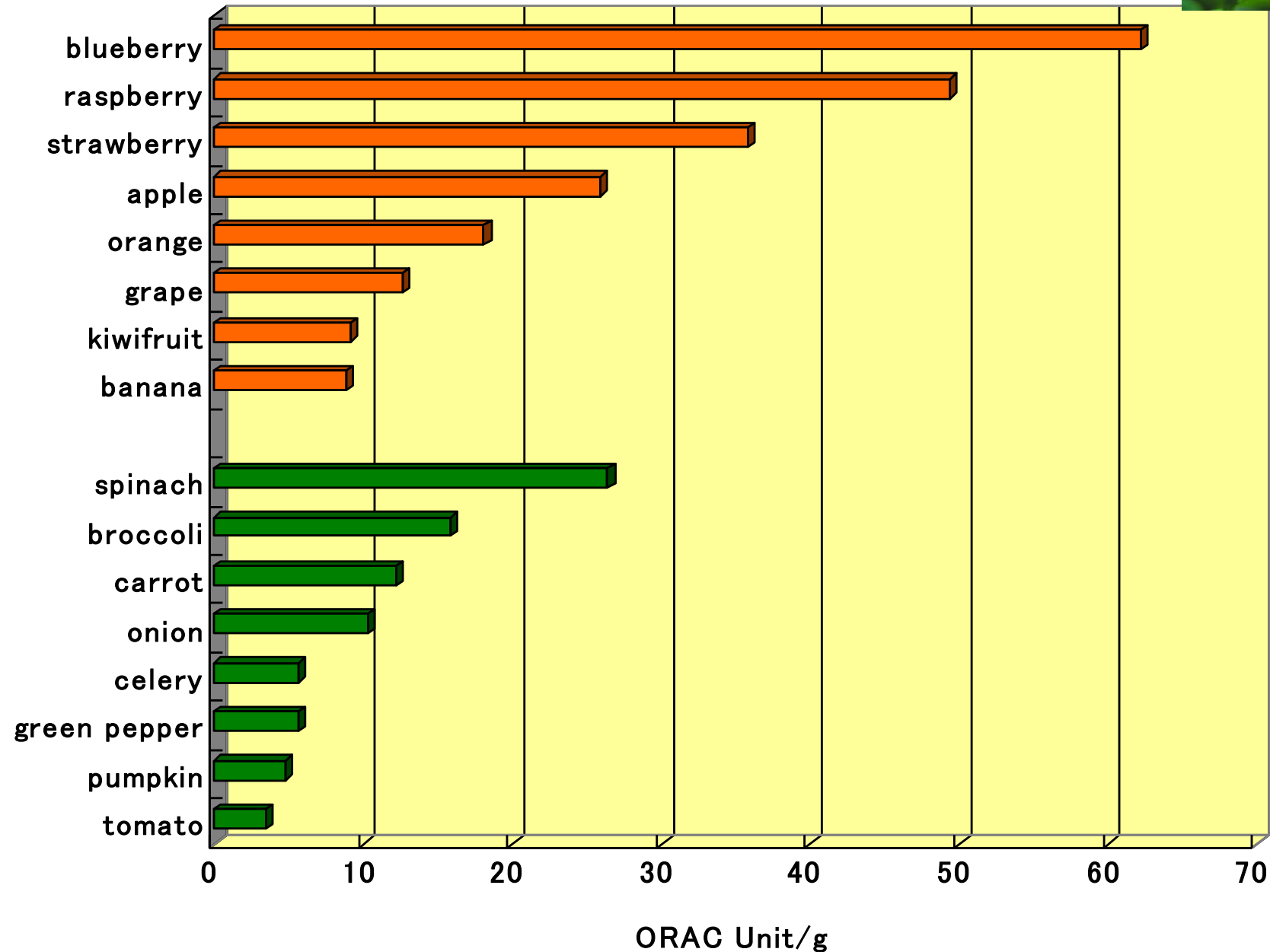


ORAC stands for “Oxygen Radical Absorbance Capacity ” and is the industry standard for evaluating the *antioxidant potency* of any food or supplement. Antioxidants disarm free radicals. These free radicals harm healthy cells, accelerating the aging process. The higher the **ORAC** value, *per serving*, the greater the antioxidant power benefits

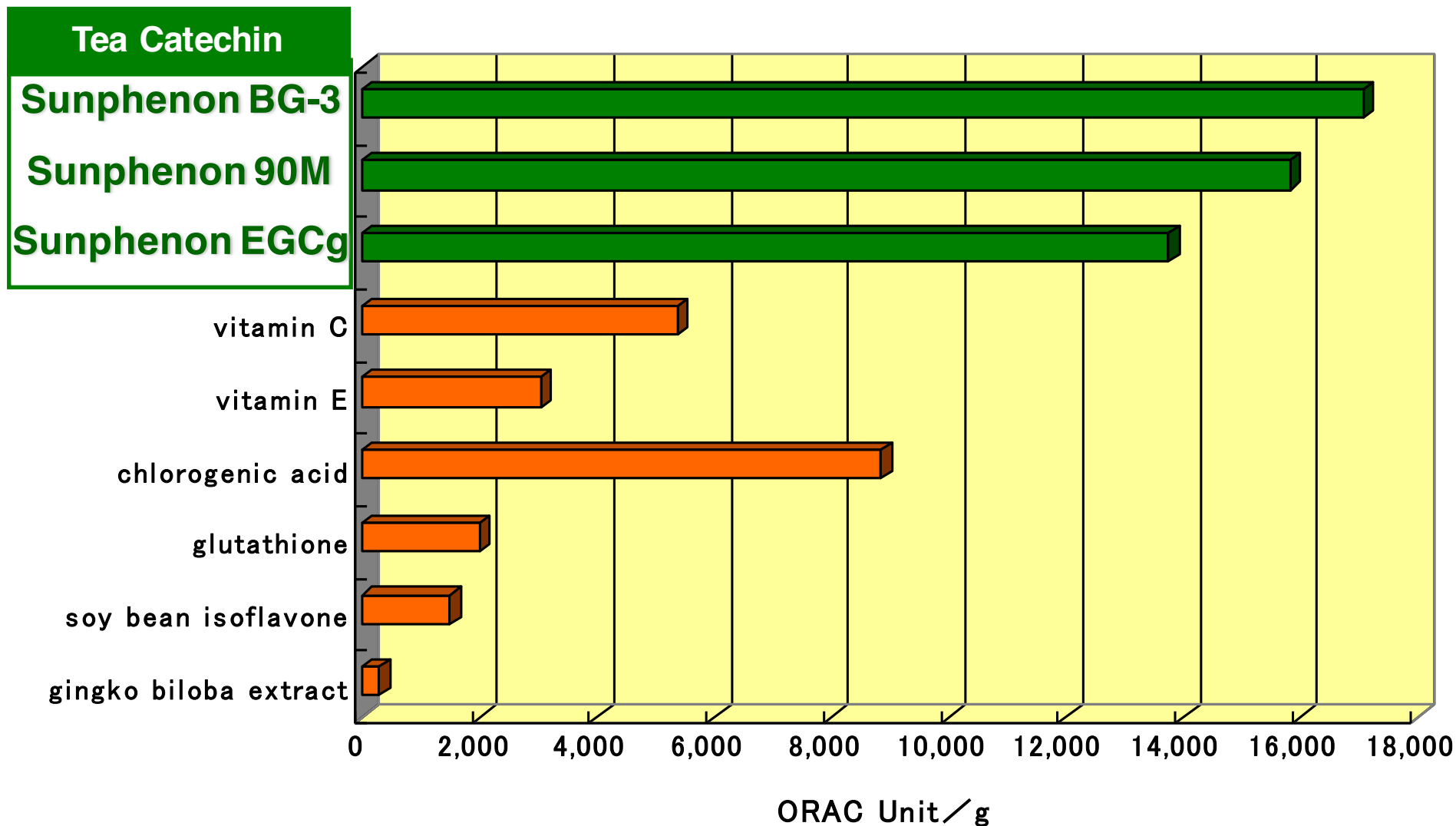
ORAC Products in U.S.A



ORAC value of Vegetables and Fruits



ORAC value of Antioxidant Agents





中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



辨茶-好茶

- 1、安全、安心、好喝、愉悦
- 2、低农药残留，低重金属，低有害微生物，低其它有害化学物质、异物控制（茶梗、杂草、头发、塑料、玻璃、动物粪便、虫尸体）
- 3、主产区、核心小产区、品种好、茶农有情怀、种植、抚育、采摘、运输、加工、包装、物流等各个环节都要有效控制。有底线、来路明晰，可追溯，标准化，工业化，大批量……，原料呢？拼配……
- 4、苦涩味低、汤色明亮、叶片有残缺、味道清晰、无杂味
- 人对了，茶就对了





中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



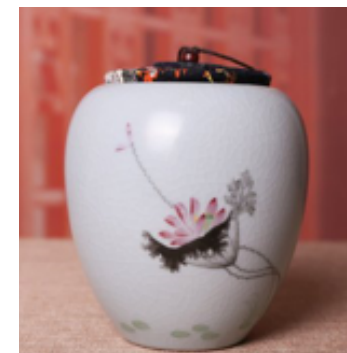
辨茶-好茶六大特征

- 1、**汤色透亮，有鲜活感**：制作工艺优良，无碎末；储存条件良好，无灰尘，无霉变；内含物质丰富，并得到很好的释放；冲泡方法科学。
- 2、**滋味不收敛**：苦涩是茶的本性，茶汤入口后，苦涩味能否从舌面迅速散开，而不是呈现“收敛感”。如果苦涩味一直停留在口腔中，久久无法散去，便算不上是好茶了。
- 3、**无异味、怪味、水味**：**异味**，非茶本身的味道，吸收了其他味道，如香水或化妆品的味道、烟味、其他杂味。因为茶的吸附性非常好，异味一旦吸收，几乎无法去除，再好的茶也毁了。**怪味**，让人不愉快的味道，如霉味。还有一些语言无法表达的，让人觉得难受的味道。有人说，这才是这款茶的特别之处，千万别信，怪味往往说明这款茶有问题，出现了有害物质，如黄曲霉菌等，喝了对健康不利。**水味**：是指茶味和水味分离，出现淡腥味。水味往往出现在茶汤变淡的时候，好的茶是不会出现茶水分离的。
- 4、**叶底鲜活**：叶底鲜活说明：茶叶的原料好，叶底是对茶青的还原。茶的制作工艺好，没有把茶做死。冲泡得当，让茶叶充分泡开，又没把茶泡熟，闷坏。
- 5、**低农残等有害物**
- 6、**好茶让人愉悦**：好茶让人愉悦是因茶中的芳香物质和某些成份，喝后会促进多巴胺的分泌，从而使人心情愉悦，头脑清醒，而不好的茶会让人越喝越郁闷



中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



用茶-喝茶·吃茶

中国工程院院士陈宗懋名言：“**饮茶一分钟，解渴；饮茶一小时，休闲；饮茶一个月，健康；饮茶一辈子，长寿。**”

‘茶’字拆开来，可变成几个数字，二十、八、八十，三者相加是108，人活到108岁称为茶寿=长寿。

1.不同体质喝不同茶。绿茶性凉，胃不好的人喝红茶、黑茶、煮老白茶；有肥胖问题的人建议喝乌龙茶、黑茶（熟普）。

2.不同季节喝不同茶。春天多喝绿茶，冬天喝暖胃红茶、熟普。夏秋季喝乌龙、白茶、黄茶。

3.每天泡两三次茶。10-20g不要一壶茶从早喝到晚，茶淡了应倒掉重新泡，一天泡2-3次最好。

4.睡觉前别喝太浓的茶。多酚类化合物会影响矿物质吸收，对神经刺激也大。建议150毫升的水放3-4克茶叶。

5.绿茶、乌龙茶80度以上的水；红茶、黑茶用开水泡；熟普、老茶头、老白茶要煮

6.不喝隔夜茶。没有研究显示隔夜茶致癌，茶放了一夜，难免有微生物污染

7.密封、低温存绿茶、乌龙茶。其它茶叶避光、干燥、低温



中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



用茶-喝茶·吃茶

选茶四大关键

选出适合自己的好茶，要注意以下几点。

1.根据个人喜好选茶。

茶叶越嫩越好，但越嫩，其口味越清淡。喜欢清爽的可选安吉白茶；喜欢浓厚的可选经过揉搓工艺的毛尖或毛峰。

不喜欢太淡的茶，购买时基本不选一芽一叶的，常选一芽二叶或一芽三叶的茶。

2.袋泡茶不一定品质差。

常在酒店看到茶包，冲泡方便，喝茶时不用担心茶叶吃到口中，**这种茶并不一定品质低**。在国外，高品质的茶一般都用茶包，这样做只是为了方便，不能作为衡量茶品质的指标。

3.不被华丽包装迷惑。

有些包装精美的茶虽贵，品质却不一定好，因此贵并非茶叶品质的衡量标准，包装做到基本的防潮、防湿即可。

4.优先选择大品牌。

大品牌的茶叶品质更有保障。同一品牌的茶，尽量选择春茶、嫩茶，也可以选择春茶后期的茶。

5、遇到好的茶，不妨吃掉！抹茶 宇治





中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



Clarification & Apocalypses

- 1、关于古树茶？ https://mp.weixin.qq.com/s/C8hg4-BWdLANmFWnvRQZ_w
- 2、关于牛肉马肉天茶价
https://mp.weixin.qq.com/s/_qBFLoBfvTeHPZ4PDfE2yQ
- 3、关于掺假茶
<https://mp.weixin.qq.com/s/r5p5Sb7AEsMajKviuTJVLA>
- 4、关于陈茶
- 5、喝茶影响睡眠？ 喝法不对； 喝茶伤胃？ 品种不对！ 贫血的人不能喝茶？ 钙流失？



中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



启示-如果自己不懂茶

1、选茶不要图便宜

一分钱一分货，自媒体时代，区块链技术的发展，去中心化后，信息不对称的情况却越来越少，**薄利多销会成为趋势**。这种情况下，最不该贪便宜，也别梦想暴利。如果你99买一饼老班章，还要求色香味俱全，那就真的扎心了，假茶瞄准的就是爱贪小便宜的人。

“三五”原则：**500-1500；<300,>3000**

2、**茶是用来喝的**，自然选择性价比高的，适合自己口味的，最重要的是自己喜欢的。

3、没在茶行业耕耘那么几年，**不要去碰老茶**。如果想存，存一些新茶与时光慢慢变老，如果钱多没地方摆，可以选择正规拍卖会去拍。

4、有假茶，更有真茶，真茶永远多于假茶。往后余生，**存几饼好茶**，与时光变老！日出日落，有茶相伴！如此，便好！



中国林场集团有限公司

China Forest Farm Group Corporation Limited



中林好茶·中匠茶业

中林家有茶
TEA OF CHINA

林中自出好茶

茶好出自中林