雲南推動「雲茶」產業綠色發展

近年來，在雲南規劃的「綠色能源、綠色食品、健康生活目的地」三張牌和八大產業中，「雲茶」被作為重點產業強勢推進，近期一系列政策出台，推動雲茶產業向綠色、有機方向發展。

雲南省對綠色有機茶園基地建設、茶葉綠色加工、打造茶葉綠色品牌給予財政資金補助，鼓勵加快綠色有機茶園發展；對達到建設規範標準且驗收合格的茶葉初制所，省財政對其配備快速檢測設備給予一次性補助，並鼓勵地方加大對茶葉初制所的支持力度；對通過註冊並獲得證書的農產品地理標誌、地理標誌保護產品、地理標誌證明商標，給予定額獎補。

據報道，《雲南省茶產業綠色發展政策支持資金申報的通知》，重點將「綠色有機當年新認證」調整為「綠色有機認證在有效期內」，達到既鼓勵增量又穩住存量的目的。政策文件下發後，引起企業和市場強烈反響。截至7月26日，經營主體申報獎補項目246戶，自報獎補資金1.38億元，同比分別增長80%、82%。

▼雲南綠色有機茶園面積已達115萬畝。

茶葉：20億人離不開的天然飲品

神奇的樹葉：生活和生命的伴侶

20億人離不開一片茶葉，這是爲什麼？一片茶葉伴隨一個民族三千多年，這是爲什麼？在西藏、新疆和內蒙，把茶當做主糧，視爲生命，「寧可三日無飯，不可一頓無茶」，這是爲什麼？在英國、印度、斯里蘭卡、土耳其，產茶的國家和不產茶的國家，已經把茶視爲「國飲」。由生活需要到生命需要，由生活習慣到飲食文化，由健康養生需要到健康文明進化，茶文化成爲中華文明最燦爛的明珠。世界上有20億人在喝茶，這裡一定有大道理。

這是文化，這是文明，這是科學。

無論是過去的茶馬古道，還是今天四通八達的「天路」，雲南的普洱茶，四川的邊茶（藏茶），廣西的六堡茶，湖南的黑茶，這些都曾也正在爲以肉食和奶爲生的少數民族共享着這片神奇的東方樹葉。茶葉經過特殊的加工工藝會變成六大茶類，綠茶、白茶、黃茶、青茶、紅茶和黑茶（普洱茶），而生活在西藏、新疆和內蒙的人是以完全發酵茶—黑茶和普洱茶爲生活和生命的伴侶。換而言之，全發酵茶適於以肉食爲主的人們生活方式。

攝入過多的油脂進入體內，會打破人體的代謝平衡，人體要調動所有代謝組織器官功能來應對「過剩」的能量。人體應對的主要表現就是「游離脂肪」被大量儲藏，儲藏的結果就是油肚子、脂肪肝、血管脂肪沉積等等。其實，人類在漫長的進化過程中，所有的基因功能都是適於「能量飢餓」狀態。因此，機體遇到過多的能量攝入，就自然選擇了儲藏而不是排泄。在營養和能量過剩時代，能量的過度儲藏就會導致機體代謝綜合症——肥胖、糖尿病、高血脂、高血壓以及過敏、腫瘤等代謝免疫疾病。

發酵茶作爲功能型生物「代謝補償劑」，能夠綜合調節過剩的能量代謝，讓能量最大限度滿足人體需要，並使多餘的能量成分（飽和脂肪酸和膽固醇）排出體外，使機體達到能量代謝平衡狀態。普洱茶等全發酵茶的茶褐素還能夠結合很多細菌代謝毒素，調節腸道微生物，具有顯著的「解毒」功能，因此，一旦我們誤食有害細菌造成腸道不適，可以多喝濃濃的發酵茶來「解毒」。

◀盛軍教授，日本大阪大學博士，博士生導師，原中國微生物學會副理事長，雲南省科學技術傑出貢獻獎獲得者。

在這裡還要告訴大家一個生活小常「食」，如果身到異國他鄉，水土不服，不妨試試喝濃濃的發酵普洱茶，不但可以解決水土不服問題，還可以解難捨的鄉愁。

普洱茶解油膩密碼：茶褐素是生物「清潔劑」

發酵黑茶經過高溫和自然微生物長時間發酵，使茶葉內的茶多酚經過生物酶和氧化聚合反應形成了大分子茶褐素，生成具有表面活性劑（去污劑活性成分）活性的生物大分子，它結合油脂尤其是飽和脂肪酸和膽固醇的能力大幅增加。茶褐素通過結合油脂增加油脂在水中的溶解性，抑制油脂吸收，帶走油滴，增加排泄。

普洱茶完全發酵後形成的生物大分子茶褐素，除了能夠強力結合油脂，還能夠結合咖啡因，使咖啡因失去刺激神經興奮的功能，因此完全發酵的普洱茶不影響睡眠。

發酵茶還有兩個顯著的特徵，暖胃和不影響睡眠。有趣的問題是，發酵的普洱茶爲什麼暖胃，爲什麼還不影響睡眠，茶葉中的咖啡因到哪去了？雲南農業大學普洱茶學教育部重點實驗室解開了這些秘密。

爲什麼普洱茶暖胃？研究發現，由於茶葉中的茶多酚具有使胃黏膜收斂的刺激作用，所以胃寒的人喝綠茶（含茶多酚，不含茶褐素）容易「傷胃」。普洱茶經過完全的生物發酵作用，使茶多酚聚合失去刺激作用，形成大分子茶褐素，在胃黏膜表面形成保護層，具有「暖胃」的功能。

大葉種普洱茶發酵後富含茶褐素，1克普洱發酵茶含500~600毫克的茶褐素，是普通茶葉的兩倍。由於大葉種普洱茶生長在高海拔山區，最適宜生長區域是北緯23.5°，處於茶葉黃金帶產地，因此，這也是發酵普洱茶「刮油」效果顯著的原因。

▼2019年，雲茶產業綜合產值936億元人民幣。

這裡還有一個小常「食」告訴大家，紅茶和普洱茶（黑茶）屬於完全發酵茶，女士喝了紅茶能夠調節內分泌，尤其是更年期期間，一天喝兩杯濃濃的紅茶，會讓你睡個好覺。

溫馨提示，紅茶與新鮮鐵皮石斛（鮮葉也可以）一起煮着喝，效果更好，這可是盛博士的研究成果呢。

代謝免疫失調：缺失的第八營養素

科學家最新研究發現，現代工業化精深加工食品缺乏「食物多酚」容易導致人代謝免疫失調，即多發慢性炎症（「上火」），這也是現代人會經常莫名其妙的「上火」——炎症頻發的新「食」代。

食物多酚與膳食纖維一樣，過去是被人們「討厭」的食物成分，粗糧難吃、多酚苦澀，更易氧化變色，所以在食品加工過程中被去除。尤其是食物多酚，苦澀易變色，影響食品的「顏值」。很多容易變色的成分都是植物多酚氧化的結果。

在這裡，從科學角度來講，變色不是「變質」，這是長期以來人們認識的的一個誤區。就像喝茶容易導致「鈣流失」一樣，最新的數萬人長期喝茶數據表明：喝茶可以顯著降低骨折的風險。現有的科學數據研究表明，50歲左右的人補鈣片和維生素D不但不能補鈣，還會造成心血管疾病風險！

長期的科學研究發現，食物多酚具有抗炎症、抗氧化的功能，日常見到的包括帶顏色的成分—花青素就是多酚類。還有常見的食物多酚，如茶多酚、蘋果多酚、葡萄多酚等。食物多酚在葉、根、皮以及籽中含量最多，以葡萄爲例，葡萄皮中含葡萄多酚約爲30%，葡萄籽中高達50%，我們日常提到葡萄籽提取物軟化血管的成分就是葡萄多酚（白藜蘆醇）。

其實，茶葉發酵形成的茶褐素是茶多酚的聚合物，還具有多酚的多種功效特性，如抗炎症、調節代謝免疫等功能。就其功能而言，高溫發酵生成的茶褐素，與茶多酚相比更像中藥的作用特徵，茶多酚抗炎症效果更快，而茶褐素效果緩慢更長久。

雲南農業大學普洱茶學教育部重點實驗室在世界上率先解開了茶葉抗炎症的秘密。原來，喝茶清火是茶多酚和茶色素抗炎症的功勞。

根據食物多酚這些調節代謝免疫不可缺少的功能，我們把食物多酚叫「第八營養素」。

文：盛軍

▲普洱茶消費呈年輕化、使得化趨勢。

普洱茶消費現便利化趨勢

▲普洱茶名品拍賣火爆。

普洱茶老而醇是其本質，而逐漸年輕化卻是趨勢；「越陳越香」是普洱茶的內涵，而呈現方式越來越時尚、便利、年輕化，也逐漸成爲普洱茶消費的趨勢。

普洱茶市場出現了越來越多小規格、便攜而包裝精美時尚的茶產品。以前往往只用於促銷品鑒的小規格包裝，衍生出便攜小巧、精緻時尚的龍珠、小方塊、單泡裝、小餅、杯泡裝等「友好型」茶品，具有快消性質的小規格包裝普洱茶，對於快生活節奏的年輕消費者，無疑是一個非常具有吸引力的選擇，越來越受年輕消費者青睞。

有分析人士認爲，小規格普洱茶一改傳統的餅、磚、坨包裝方式，改變普洱茶傳統、老氣、繁瑣的喝茶形象，更適用於旅行途中、朋友聚會、商務會談等更多消費場景；小規格包裝的便利性，也增加了喜歡喝茶的年輕人的品飲消費頻次，提升商家的復購率；而小規格+時尚精美的包裝，更易提高新的年輕消費人群初次接觸普洱茶的機會。被寄予厚望的小規格、時尚包裝的普洱茶，正以精準的定位，貼近個人情感消費的特性，抓住年輕消費群體這一新生勢力。

雲茶產業2019年情況

茶葉種植面積：676萬畝
茶葉產量：43.1萬噸
綜合產值：936億元人民幣
茶葉出口：7958.57噸，出口金額20.2億美元。

綠色有機茶園認證情況

認證項目	面積（萬畝）	產品（個）	產量（萬噸）
綠色茶園	44	427	1.51
有機茶園	71	707	7.87