

## 2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

<b>文章題目：</b> 茶 YA 的葉
<b>摘要：</b> 茶葉富含茶多酚和兒茶素，但卻很難說出這兩者是什麼，因此這篇文章將介紹茶葉裡最重要的元素。
<b>文章內容：</b> （限 500 字~1,500 字）
<p>日常生活中除了喝水之外大家最喜歡喝的就是飲料，其中茶的飲料更是佔了多數，但是喝了茶過一段時間過後卻覺得越來越渴是為什麼呢？</p> <p>首先要破解這項問題得先了解茶的組成元素，茶含有茶多酚，也就是多酚類物質的總稱，而兒茶素則是在茶多酚底下的一種，是茶葉的主要成分之一，茶多酚在進入我們口中時會產生不透水的膜，而這層膜便是讓我們感到口渴的主因，使得喉腔口乾舌燥，但如果這份苦澀能夠化開便能回甘，也正是大眾還是愛喝茶的主因。</p> <p>茶喝多了也會利尿，因為茶除了茶多酚還含有了咖啡因，咖啡因會抑制肝臟的抗利尿激素，也就更讓人容易想上廁所。</p> <p>除此之外也因為茶多酚的緣故，茶葉也變成現在大眾所追求健康的選擇之一，根據研究茶多酚能夠延緩細胞老化，進而減少慢性病的產生，對心血管的維護也有幫助，因此在健康的保健有著重要的影響力，取得管道對於大眾來說相對容易。</p> <p>茶多酚對於人體的健康不止於此，茶多酚含有的咖啡因能夠促進人體腸胃消化，並且將壞菌壓制，增進免疫力產生，如果有便秘的人喝茶也會有所改善，可以改善排便問題，消化會更快促進。</p> <p>在茶類中綠茶被認為是含有較多的兒茶素和茶多酚，在選購上有可以稍加留意。</p> <p>適量的喝茶有助於健康，幫助身體調理和腸胃的促進，但若是身體有所不適便要停止並且詢問醫師。</p>
<b>參考資料</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="https://m.ipucha.com/show-159-3021.html">https://m.ipucha.com/show-159-3021.html</a></li><li>2. <a href="https://lachummy.tw/catechin/">https://lachummy.tw/catechin/</a></li><li>3. <a href="https://health.ettoday.net/amp/amp_news.php7?news_id=2184673">https://health.ettoday.net/amp/amp_news.php7?news_id=2184673</a></li><li>4. <a href="https://drteaceremony.com/2021/01/20/benefits-of-tea-polyphenols/">https://drteaceremony.com/2021/01/20/benefits-of-tea-polyphenols/</a></li><li>5. <a href="https://lachummy.tw/catechin/">https://lachummy.tw/catechin/</a></li><li>6. <a href="https://trittea.com/tea-catechins-polyphenol/">https://trittea.com/tea-catechins-polyphenol/</a></li></ol>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖