

喝茶不仅能让我们在浮躁忙碌的环境中，获得一份沉静和自在，还能在无形中调养身体。现在，越来越多的研究证实，喝茶能从多方面促进健康。

is for updates

Full research paper

European Journal of  
Preventive  
Cardiology



## Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project

European Journal of Preventive  
Cardiology  
0(00) 1-8  
© The European Society of  
Cardiology 2020  
Article reuse guidelines:  
sagepub.com/journals-permissions  
DOI: 10.1177/2047487319894685  
journals.sagepub.com/home/tpc  
SAGE

Xinyan Wang<sup>1</sup>, Fangchao Liu<sup>1</sup>, Jianxin Li<sup>1</sup>, Xueli Yang<sup>1</sup>,  
Jichun Chen<sup>1</sup>, Jie Cao<sup>1</sup>, Xigui Wu<sup>1</sup>, Xiangfeng Lu<sup>1</sup>,  
Jianfeng Huang<sup>1</sup>, Ying Li<sup>1</sup>, Liancheng Zhao<sup>1</sup>, Chong Shen<sup>2</sup>,  
Dongsheng Hu<sup>3</sup>, Ling Yu<sup>4</sup>, Xiaoqing Liu<sup>5</sup>, Xianping Wu<sup>6</sup>,  
Shouling Wu<sup>7</sup> and Dongfeng Gu<sup>1</sup>

### 2. 饮茶能降低糖尿病风险

2021年，刊登在《美国临床营养学杂志》（AJCN）上，北京大学公共卫生学院李立明教授等对中国慢性病前瞻性研究中50多万成年人数据进行分析后发现，一般人每天喝绿茶，可预防2型糖尿病；已有糖尿病的人经常喝绿茶，全因死亡风险可明显降低。

与从不喝茶的人相比，每天都喝茶的人患2型糖尿病的风险降低8%。

与从不喝茶者相比，每天都喝茶的患者全因死亡和微血管并发症发生风险分别降低了10%和12%。②

### 3. 饮茶使中风风险变低

2020年，刊登在《美国临床营养学杂志》（AJCN）上一项中国慢性病前瞻性研究做了438443人的分析，包括从不饮茶的158013人；非每日饮茶的167932人；每日饮茶的112498人。

平均随访11.1年后，研究结果显示：

偶尔喝茶、每周喝茶、每天喝茶，随着饮茶频率的增加，脑卒中发生风险渐呈下降

。

与从不饮茶的人相比，每天饮茶能降低8%的脑卒中风险。③

#### 4. 饮茶能降低痴呆风险

2022年4月，来自复旦大学附属华山医院的郁金泰团队开展了一项针对超37万名参与者、为期9年的大型前瞻性队列研究。结果显示：与不喝茶的人相比，喝茶可使患痴呆症的风险降低16%；此外，茶的饮用量与痴呆风险之间存在U型关联，即最佳摄入量为3杯/天。该研究结果发表在《自然》（Nature）子刊Translational Psychiatry上。（\*1杯≈250毫升）