



喝甘菊茶降低 患甲状腺癌的风险

张世炳

武汉华易研生物科技有限公司

最近，一份病例对照研究首次指出，长期喝草药茶（特别是甘菊茶）可能降低患甲状腺癌及其他甲状腺疾病的风险。该研究由雅典预防医学研究所的研究团队完成，结果发表在最新一期的 *European Journal of Public Health* 杂志上。

茶是世界上被最广泛饮用的，仅次于水的饮料之一。之前已有研究证实喝茶可能起到降低癌症风险的作用，但却极少有研究深入到内分泌肿瘤的层面。这项最新的研究纳入了113例已通过组织病理学证明患有甲状腺癌的患者，以及与之相匹配的138名健康患者对照；同时，该研究还纳入了286例患有良性甲状腺疾病的患者，以揭示喝茶与一般甲状腺疾病之间的联系。

根据喝茶的频率和持续时间：无喝茶习惯、每周至多1次、每周2至6次、或每天至少1次；以及不足1年、15年以内、15至30年、或30年以上，研究团队将参与者进行了分类、统计。

结果显示，随着喝茶（甘菊茶）频率的增加，患恶性、良性或其他任何类型甲状腺疾病的风险都显著降低，该结果在校正年龄、性别和身高体重指数

(BMI) 参数后，仍具有非常显著的关联性。

相对于那些不喝茶的人，每周喝茶2至6次的参与者患甲状腺癌的风险要低得多，该结果不受吸烟、饮酒和咖啡等因素的明显影响。研究还发现，随着饮甘菊茶年限的增加，患恶性和良性甲状腺疾病的几率均显著降低，尤其是那些饮茶超过30年的参与者。除了甘菊茶，高山茶和鼠尾草茶对患者也具有保护效应，但没有甘菊茶的效果明显。

作者推测，喝茶降低患良性和恶性疾病的潜在机制可归因于茶含有多酚类，类黄酮和儿茶酚活性成分，源于它们所具有的抗氧化、抗炎和抗肿瘤活性。作者最后也指出，尽管联系显著，仅通过病例对照研究尚不能建立明确的因果关系。因此，还需更多的临床和基础研究来进一步证实该流行病学调查所发现的结果，以及揭示喝茶所蕴含的疾病保护机制。

编注：甘菊茶 (Chamomile Tea)，又叫洋甘菊茶，多以西式茶的形式出现。甘菊茶饮品迄今已有上千年的历史，具有抗衰老和凝神静气的作用，长期饮用有助于排除体内毒素、消炎、美白润肤，还能适当缓解压力，帮助睡眠，是西方注重健康人群的首选饮品。现在，我们又发现了一项新的功效——长期饮用甘菊茶可降低患甲状腺疾病的风险！

参考文献

- [1] Riza E, Linos A, Petralias A, de Martinis L, Duntas L, Linos D, The effect of Greek herbal tea consumption on thyroid cancer: a case-control study. *Eur J Public Health*, 2015;25(6):1001-1005. doi: 10.1093/eurpub/ckv063.