

## 摘要

飲茶中，綠茶、紅茶、烏龍茶等是僅次於水在全世界最被廣泛使用的飲料。近期在醫學、流行病學等的研究顯示，飲用的綠茶、紅茶或是烏龍茶中有含類黃酮可以減少中風、糖尿病、冠心病及癌症的風險。但是目前以人體實驗的研究對於情緒及表現的益處，如放鬆、專注此類鮮少有人來研究。因此本研究主要是來探討烏龍老茶及綠茶在自律神經的心率變異之影響，並利用成對t檢定比較控制組（飲茶前）及實驗組（烏龍老茶或綠茶）在實驗前後的差異。研究結果顯示飲用烏龍老茶可明顯降低平均心跳增加心跳間期的標準偏差，此外烏龍老茶在男性的交感神經活性上有明顯的下降，另外女性的交感神經活性比男性較高，而女性的副交感神經活性也比男性高，表示身體實驗結果烏龍老茶對於女性比男性的相關性較高，故烏龍老茶對人體有達到放鬆的作用。另外綠茶在自律神經整體活性的心跳速率提升且提升交感神經活性，表示綠茶對於人體可能會有提神的作用。總而言之，飲用烏龍老茶或綠茶可以使人能有放鬆效果或是提神的健康益處。

關鍵字：自律神經、心率變異、烏龍老茶、綠茶