

## 摘 要

茶是人当 今食用最广泛的食物，最重要的植物纤维。自古以来，中外专家学者对茶的功能的研究从未 艾。他们从生理、心理功能开展了广泛和深入的研究，取得了系列研究成果，揭示了茶与人的关系。而如何加深人们对茶的健康作用的了解，提高人们对茶与健康的认识格外重要。

本文章从三个不同的角度对茶的健康作用做了系统的阐述，包括对茶对身体健康的作用，对心理健康的作用以及茶对道德健康与社会适应良好的作用。此外，本文章还对中外茶与健康的关系进行了分析和对比等研究方法，对茶具有无比的健康作用。中国与越南在茶与健康的关系上有着多共同点，但也有着各自本土文化特色。不同国家，文化差异，可是，得甫因古至今都有千千万万的人与茶相依为命、以它为伴、以它为生、以它为