

篇名

就是愛咖啡因

作者

林芳瑤。私立曉明女中。二年甲班

壹●前言

忙碌的現代人，不管是學生、老師還是上班族，都免不了龐大的工作量，沉重的壓力，和大大小小的問題和煩惱，此時，一杯熱騰騰的香濃咖啡就是一種莫大的享受了。而街上滿滿的星巴克、西雅圖咖啡連鎖店，一家接著一家地的出現，也正代表著咖啡早已成為現代人所不能缺少的必需品，而一杯杯的咖啡，就好像我們人體的電池，在我們疲憊不堪時，為我們補上量。「人類歷史上絕大多數時間，一個人睡眠和清醒週期的模式，基本上與太陽和季節息息相關。」哈佛大學醫學院精神科學及睡眠專家查爾斯·塞茲勒解釋。「當工作的性質從以太陽當時間表，轉變成以時間安排時間的室內工作時，人類必須加以適應。咖啡因食品和飲料的廣泛使用，在配上電燈的發明，人們才得以應付一套根據時鐘、而非日光或自然睡眠週期來設定的工作時間表。」但是這個我們生活的必需品，是不是真的能讓我們毫不保留的喝下去呢？會不會造成甚麼影響呢？就讓我們來好好關心一下這個神祕的咖啡！（註一）

貳●正文

一、認識咖啡因

01·淺談咖啡因

研究指出咖啡中含蛋白質、醣類、脂肪、水、纖維、維生素 B2、菸鹼酸及礦物質鉀等營養成分；此外咖啡含有咖啡因、單寧、亞油酸、生物鹼等有益人體健康的成分，其中尤其以咖啡因對人有不小的影響。（註二）

德國化學家弗列德里伯·斐迪南·龍格最先從咖啡豆中分離出這種藥物，由於新發現的物質來自咖啡，因此稱為咖啡因。而現今天，咖啡則更被廣泛利用消除蝸蝸和蝸牛的藥劑及咖啡褲襪上。（註三）

02·咖啡因的益處

A·刺激大腦中樞神經，使頭腦清醒，提高注意力，能提昇工作及學習效率，以及提高人在運動時的敏捷度。馬偕醫院營養師廖嘉音證實，咖啡裡所含咖啡因的成份，具有刺激中樞神經和肌肉的作用，所以可以提振精神，增進思考與記憶，並恢復肌肉的疲勞。

B·加速脂肪分解，促進身體的新陳代謝，並刺激交感神經，提高胃液分泌。

C·有利尿的功用，可以提高排尿量。

D·使人精神興奮，紓解憂鬱的心情，並減少憂鬱症者自殺比率。

就是要愛咖啡因

- E·使高密度膽固醇（HDL）增加，可加速不利於人體的膽固醇的代謝，並減少罹患動脈硬化的機率。
- F·促進交感神經興奮，抑制副交感神經作用，可使氣喘病患避免因副交感神經興奮而發作。
- G·咖啡所含的亞油酸，可溶解血液凝塊及阻止血栓行程，預防心血管疾病的發生。還可以增強血管收縮，避免血管擴張形成的頭痛。
- H·可減少罹患巴金森氏症的機率。
- I·哈伯-洛杉磯加州大學醫學中心的文森圖必奧醫生的研究得出每天吸收四百毫克咖啡因可能有助於減輕枯草熱的症狀。
- J·有研究顯示，咖啡豆裡有抗愛滋病毒的物質，甚至可能有抗氧化的功效。
- K·有動物實驗發現，咖啡因可以阻止輻射產生的羥基化物破壞細胞，防止身體機能衰竭，因此咖啡可能有防輻射功效。（註四）

03·咖啡的壞處

- A·醫生指出每天喝五杯以上咖啡的人，離換心臟病的機率可能是正常人的兩倍。因為咖啡因會使血膽固醇及三酸甘油酯增高，造成心率不整，導致心臟疾病。
- B·引起鈣質的流失，導致骨骼疏鬆症的產生。
- C·台大醫院營養部副主任鄭金寶說，在咖啡飲用量很多的國家，普遍存在缺鐵性貧血的問題，因為咖啡會影響我們身體對鐵質的吸收。
- D·刺激腸子收縮，造成腹瀉，經常空腹喝咖啡，易使胃酸分泌過多，導致胃酸過多或胃潰瘍。
- E·刺激乳腺，導致乳腺纖維囊腫，甚至轉化成乳癌。
- F·飲用過量的咖啡，可能會誘發胰線癌，乳癌以及卵巢癌。
- G·婦女若在經前大量飲用咖啡，可能出現情緒不穩、緊張、易怒、精神不集中、頭痛或乳房痛等經前症候群。
- H·根據研究顯示，血壓偏高的男人每天連續喝兩三杯咖啡之後，血壓顯著增高。
- I·如果有膽結石的人多喝咖啡，可能因為咖啡因刺激膽激素釋放和膽囊收縮，而疼痛不已。
- J·牙齒變色
- K·較易罹患關節炎
- L·大量使用時咖啡因可以致命。致命劑量估計是 10 克以上(大約是體重每公斤 170 毫克)，等於連續喝下 80 到 100 杯咖啡，但這並不簡單。（註五）

許多科學家指出，到目前為止科學研究並未找到確實證據證明適量地喝咖啡對人體健康有害。對健康的人來說，咖啡因最大壞處就是它可能使人喜歡不斷的喝它，過了十二到二十四小時不再吸收咖啡因，就會出現些微倦怠感或不能完全集

中精神等現象。

研究人員證實咖啡因與血清膽固醇過高無關，引致血清膽固醇增加的不是咖啡因，而是咖啡豆油；不過這些油只要煮咖啡時用張濾紙，就能去除了。詹姆士·米爾斯醫生是研究懷孕併發症的專家，曾在馬里蘭州貝塞斯達市美國國立兒童健康及人類發展研究所研究咖啡因，他指出大量喝咖啡的人往往也都有吸煙的習慣，而吸煙也已證實與許多嚴重疾病有關，並非因為喝咖啡的緣故。

二、正確的喝咖啡

01 · 選對時間喝咖啡

鄭金寶認為在飯前一個小時喝咖啡，並不會降低鐵質的吸收，但飯後一小時喝咖啡，則會降低人體對鐵質的吸收能力；如果完全空腹喝咖啡，容易刺激腸胃而引起不適。為了不刺激腸胃，又不至於降低對鐵質的吸收，廖嘉音建議：「最好飯後 30 分鐘再喝。」（註六）

02 · 每日安全飲用量

廖嘉音認為一般人每天可以吸收 200~300 毫克（約三杯煮泡咖啡）的咖啡因；一旦超過 400 毫克（四杯）的咖啡因時，則會帶來負面的效應。但是不同種類的咖啡也會有不同的用量，例如：

A · 一般咖啡（沖煮或即溶）建議攝取量 2~3 杯（一杯 240 cc）。

B · 濃縮咖啡建議攝取量 100~120 cc。

C · 卡布基諾和拿鐵建議攝取量 180~300 cc。

以上是針對一般成年人，因為不同年齡層對咖啡因的接受度不同，廖嘉音說，12 歲以下的兒童，因為他們對咖啡因的代謝力較差，所以不適合飲用含咖啡因的飲料，以免影響睡眠與學習。而隨著年齡的增長，原本不會影響睡眠的咖啡，也可能因為代謝力下降而會讓人睡不著。（註七）

03 · 喝咖啡的好習慣

A · 喝咖啡時最好加一些奶精，以緩和對胃的刺激，但是傳統的奶精所含多是植物油，而不是乳製品，鄭金寶建議多用鮮奶、奶粉取代奶精，以補充喝咖啡時可能流失的鈣質；而腸胃系統不好的人不應加太多的糖，才不至於對腸胃造成刺激，減肥者也應控制攝取量，以免造成肥胖。

B · 勿喝太濃的咖啡，否則會使人變得急躁且理解力減弱，並且心跳加速。

就是要愛咖啡因

- C·喝咖啡後，不能馬上抽煙，否則容易對心臟造成危害。
- D·酒後不宜喝咖啡，否則會刺激血管擴張，加快血液循環，增加心血管的負擔。
- E·服用抗生素和胃潰瘍等藥物後不可喝咖啡，以免刺激胃部，造成疼痛不適。
- F·多攝取小魚乾、牛奶、綠色蔬菜、乳酪或鈣片等和多運動，以免鈣質流失。
- G·因咖啡有利尿作用，所以需多飲用開水，避免水份流失。(註八)

04·少喝咖啡的族群

當身體出現以下狀況或疾病時，應少喝咖啡，發育中的兒童、懷孕期間、正在授乳的婦女、老年人、腹瀉者、胃酸過多的人、患有胃及十二指腸胃潰瘍者、患有腸道過敏症候群者、容易失眠的人、有精神方面疾病的人、正在服用鎮定劑的人、應限制鉀攝取的腎臟病患。兒童如果飲用過多咖啡因，會出現頭疼、頭暈、煩躁、心律加快、呼吸急促等症狀，嚴重的還會導致肌肉震顫，寫字時手發抖。(註九)曾有報告指出過量飲用咖啡會有不易懷孕、流產風險倍增、導致畸形兒的問題。根據美國生殖醫學期刊的一項研究指出咖啡因會使臍動脈的阻力增加，使供應胎兒成長的血流量減少，使養分和氧氣的供應受影響，這可能是咖啡為何可能造成嬰兒體重減輕或孕婦的流產的解釋。另一項研究則指出，若是孕婦每日咖啡因的攝取量高於 450 毫克時，產下嬰兒的體重比平均值低 121 克，因此醫師建議孕婦在懷孕 12 週之內勿飲用含咖啡因飲料，以免增加流產的機會。此外因為嬰兒對咖啡因相當敏感，對於哺餵母乳的母親而言，一定要節制含咖啡因的飲料與食品，不然當嬰兒喝到後，會變得躁動不安、哭鬧纏人，美國小兒醫學會的藥物委員會則建議，母親每天攝取的咖啡因只要不超過 300 毫克，對寶寶的影響都在可接受的範圍之內。(註十)

參●結論

世界上的許多事物都是有正反兩面的，當然喝咖啡也不例外；咖啡，我們用它就是因為它可以用來提神，彌補我們的睡眠不足，但咖啡卻是造成了我們的睡眠不足的原因，這不是很矛盾嗎？又像是咖啡可以加速脂肪分解，促進身體的新陳代謝，因是想藉由喝咖啡來控制體重，這不但危害建康，而且當人體加速消耗熱量時，血糖就隨之降低，於是產生飢餓感，若是自我克制力不強，反而會吃的更多的食物。又或者因為要紓解憂鬱的心情，而大量的飲用咖啡而不自覺，不但會身體帶來莫大的傷害，也會成癮，到時候就必須花更大的力氣來挽救。雖然目前科學家的研究都無法具體指出咖啡對人體直接的傷害，但們絕對不可以因此而不加理會，許多研究都指出過量的飲用咖啡，會成為許多重大疾病的誘因，進而加速疾病的發生，危害我們的建康。這樣喝咖啡真的值得嗎？因此就像

就是要愛咖啡因

孔子說的凡事應取中庸之道，適可而止，唯有如此才能稱的上是一個懂得喝咖啡，會喝咖啡，並且喜愛咖啡的現代人。

肆●引註資料

註一、T.R. Reid。「就是要咖啡因」。國家地理雜誌(National geographic)。2005年1月號。P15。

註二、萬寶(MARBO)理財網。http://www.e-stock.com.tw/asp/board/v_subject.asp?BoardID=17&ID=3266214。(2007/08/10)。

註三、T.R. Reid。「就是要咖啡因」。國家地理雜誌(National geographic)。2005年1月號。P15。

註四、萬寶(MARBO)理財網。http://www.e-stock.com.tw/asp/board/v_subject.asp?BoardID=17&ID=3266214。(2007/08/10)。<http://mail.scu.edu.tw/~u1141105/Cofee.htm>。(2007/08/10)。董事基金會《大家健康雜誌》。<http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp?This=547>。(2007/08/10)。馬偕紀念醫院。<http://www2.mmh.org.tw/nutrition/chao%5Ccoffee.htm>。(2007/08/10)。

註五、萬寶(MARBO)理財網。http://www.e-stock.com.tw/asp/board/v_subject.asp?BoardID=17&ID=3266214。(2007/08/10)。<http://mail.scu.edu.tw/~u1141105/Cofee.htm>。(2007/08/10)。董事基金會《大家健康雜誌》。<http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp?This=547>。(2007/08/10)。小小神經科學。http://www.dls.ym.edu.tw/neuroscience/caff_c.html。(2007/08/10)。

註六、董事基金會《大家健康雜誌》。<http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp?This=547>。(2007/08/10)。

註七、董事基金會《大家健康雜誌》。<http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp?This=547>。(2007/08/10)。

註八、<http://mail.scu.edu.tw/~u1141105/Cofee.htm>。(2007/08/10)。董事基金會《大家健康雜誌》。<http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp?This=547>。(2007/08/10)。

註九、董事基金會《大家健康雜誌》。<http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp?This=547>。(2007/08/10)。

註十、馬偕紀念醫院。<http://www2.mmh.org.tw/nutrition/chao%5Ccoffee.htm>。(2007/08/10)。