

喝咖啡到底好還是不好？認識喝咖啡新觀念

【咖啡新觀念】

「來一杯咖啡」已經成為現在最流行，最常見的交際方式。絕大多數的西方人將它視為日常生活的一部份；在台灣，特別是最近這幾年，一家家各式風格的咖啡店，如雨後春筍般出現於台北街頭，可見，咖啡文化已深植台北人的心。

到底咖啡有何魅力，讓許多人留戀其中，除了品嚐一杯好喝的咖啡外，更增添了不少生活樂趣。

但是您知道嗎？享受一杯美味咖啡的同時，更對您的健康有意想不到的助益呢！在你下回品嚐時，不妨對咖啡先有以下的健康認知。

【咖啡最早源於何時】

有關發現咖啡的傳說各家說法不同，其中有一個說法：相傳六世紀衣索匹亞有個牧羊人，有一天發現他平日貪睡的羊兒，竟在那裡不停的蹦蹦跳跳，他覺得很不可思議，仔細加以觀察，才明白原來羊兒是咀嚼一種鮮紅欲滴的果實（小咖啡豆），於是他便也嚐試了這種果實，他忘掉了煩惱，丟掉心中的沉重悲傷，變成最快樂的人。

後來他便拿著該果實分給修道院的弟兄們吃，所有人吃完後都覺得神清氣爽，此後便逐漸被拿來做為食品飲用，於是咖啡從阿拉伯風行到

埃及土耳其，後經義大利傳入歐洲。到了西元 17 世紀時，咖啡已經是歐洲及美洲地區最主要的非酒精性飲料。

【咖啡的營養價值】

現代醫學研究指出，咖啡豆含有糖類、蛋白質、脂肪、菸鹼酸、鉀、粗纖維、水份等營養成份。此外、咖啡還含有咖啡因、單寧酸、生物鹼等有益人體健康的成份。

【咖啡對人體的健康效用】

咖啡是目前被人類使用最久卻又誤解最多的飲料，許多最新的研究報告顯示，在許多方面，咖啡因對人體並沒有過去想像中有健康的危害；反之，咖啡中一些的成分對於人體有很多的保健功效，都慢慢科學家發現。

目前，已知道咖啡的特殊成份對人體的生理反應如下

1. 抗氧化的效果：咖啡中含有豐富的咖啡因、咖啡酸、綠原酸等成份，可以有效抗威脅我們身體健康的自由基，而自由基是造成許多疾病（如心肌病變、動脈硬化、中風、肺氣腫、巴金森氏症）的主因。自由基過多會使身體代謝受到影響，破壞細胞進而使得器官組織受影響。
2. 保護心臟血管的功能：咖啡含有高成份的多酚化合物，這一類化合物是強力的抗氧化劑，能延緩低密度脂蛋白的氧化時間高達三倍，可

以溶解血液凝塊及阻止血栓的形成；咖啡還可以增強血管收縮，避免血管擴張而頭痛。此外，少量的咖啡也可以增強心肌收縮能力，促進血液循環，達到預防心血管疾病的作用。

3. 提神醒腦：咖啡所含的咖啡因會刺激腦部的中樞神經系統，延長腦部清醒的時間，使思路清晰、敏銳，且注意力較為集中，可提高工作及學習的效率。

4. 抗憂鬱：少量的咖啡可使人精神振奮，心情愉快，紓解憂鬱的現象。

5. 控制體重：咖啡因能提高人體消耗熱量的速率，一項研究現 100 毫克的咖啡因（約 1 杯咖啡），可加速脂肪分解，能使人體的新陳代謝率，增加百分之三至四，增加熱能的消耗，適量飲用，有減重效果。

6. 促進消化：咖啡因會刺激交感神經，提高胃液分泌，如果在飯後適量飲用，有助消化。

7. 利尿：咖啡具利尿作用，可提高排尿量，因而使上廁所次數增加。

8. 改善便秘：咖啡可刺激腸胃激素或蠕動激素，產生通便作用，可當快速通便劑。

9. 降低患腸癌或直腸癌的機率：咖啡含有天然抗氧化物。

10. 止痛：咖啡因做為一個藥品時，可以加強某些止痛劑的效果。（可減緩偏頭痛 YaHui）

11. 增強身體敏捷度：咖啡因也有助於在運動時，使運動閾值降低，增加身體的敏捷度，使運動員締造較好的成績。

12. 降低得膽結石的機會：最新來自哈佛大學公共衛生學院的一項研究指出，每天喝 2—3 杯咖啡者比起從不喝的人，平均得到膽結石的機會小了 40%。此外，咖啡所含的單寧酸，具有收斂性及止血、防臭的作用。

【咖啡對身體的危害】

1. 目前並沒有直接證據顯示咖啡因會導致骨質疏鬆症，且某些研究發現，咖啡因雖會增加鈣質排泄，但並非造成骨質疏鬆的高危險因素，鈣質的攝取不足才是主要原因，因此仍建議應該注意鈣質的充分攝取。

2. 咖啡對血脂肪、血壓、心臟病與癌症的發生率，目前研究人員還沒有足夠證據顯示咖啡因相關性。

3. 喝咖啡過量雖然可能會妨礙胎兒的發育，但未能證實是否會導致早產或嬰兒出生體重不足。

4. 不過仍然奉勸孕婦少喝咖啡為妙，因已有夠多的研究指出，咖啡因會降低婦女受孕的機會，增加流產的風險，阻緩胎兒的發育。

【哪些人應該少喝咖啡？】

- 發育中的兒童

- 懷孕期間
- 正在授乳的婦女
- 老年人
- 空腹前（或飯前）
- 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
- 喝酒之後
- 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

【咖啡的健康學問】

醫界研究指出，每天喝咖啡最好的時間是：春冬季的下午三至五時，夏秋季的下午四至六時，因為這是人體最疲憊的時刻。

此外，要健康的享受咖啡美味，還須留意以下事項：

1. 每天喝五杯咖啡（每杯約 150cc）以上咖啡，即容易造成上癮，危及身體健康。

2. 早晨喝咖啡的確有助於頭腦清醒、精神抖擻，但須先吃早餐後，才能飲用，否則容易傷害腸胃功能。有胃及十二指腸胃潰瘍的人，尤其應避免空腹喝咖啡。

3. 酒後不宜喝咖啡，否則會更刺激血管擴張、加快血液循環，增加心血管的負擔。

4. 喝了咖啡約十至十五分鐘，即有提神醒腦的作用，所以睡前不要喝咖啡，以免失眠。

5. 勿喝太濃的咖啡，否則會使人變得急躁且理解力減弱。(心跳也會加速 YaHui)

6. 喝咖啡後，不能馬上抽煙，否則容易對心臟造成危害。

7. 服用抗生素和胃潰瘍治療藥物，不可同時喝咖啡，以免刺激胃部，造成疼痛不適。

8. 喝咖啡時最好加一些奶精，以緩和對胃的刺激，但是奶精與糖皆有熱量，須控制，以免發胖。

適量的咖啡攝取，對人體應該無傷，所有的食物都是上天恩賜。因此下次在你悠悠閒閒品嚐一杯咖啡時，除了讓你享受優閒、輕鬆的氣氛，達到紓解壓力、放鬆身心、消除疲勞的作用外，這杯小小的咖啡正為你的身體健康築起了一道堅強防線，小心地保護著您，只要記得別喝得太多哦！

請問以上的文章是否屬實？

KingNet 營養保健諮詢營養師回答：

桃園敏盛綜合醫院健康美學中心 陳正育營養師

其實，許多事物的呈現都是一體兩面，咖啡的優點也是如此，適量飲用時（例如每天一、二杯咖啡），可以對人體有益，但過量就會有問題。例如：提神，可能讓您該睡時睡不著；利尿：尿多影響睡眠、皮膚乾燥；刺激胃酸分泌：加重胃潰瘍症狀等等。

咖啡最大的壞處可能是：會使鈣的流失，導致骨質流失加速。根據美國一家醫院的一項研究調查發現，九百八十名婦女中，平均每天喝兩杯咖啡者，更年期後，其骨質密度比不喝咖啡者來得低。

此外，對育齡婦女而言，確實有許多不利生育的報告。

曾有報告指出：過量飲用咖啡會有不易懷孕、流產風險倍增(超過五杯)、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。因此有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。

也有報告指出：過量飲用咖啡會使血壓上升、牙齒變色、較易患關節炎（芬蘭的研究：一天喝三杯以上咖啡的人罹患類風濕性關節炎的比
例是少於三杯的人的兩倍）、刺激膽激素釋放，促進膽囊的收縮，患有膽結石，且曾產生絞痛的人，喝咖啡會加重症狀。

總而言之，咖啡與酒都是刺激性飲料，少量飲用並不會造成人體立即的傷害，但是過量的飲用，卻是不利於健康的，所以對咖啡族良心的建議是(如下)：

1. 注意補充鈣質和多運動，以免鈣質流失。
2. 平時多攝取小魚乾、牛奶、綠色蔬菜、乳酪或鈣片等補充。
3. 因利尿作用需多飲用開水，避免水份流失。
4. 減肥者及腸胃功能不佳者勿添加太多糖。
5. 咖啡也會降低體內鐵之吸收，所以最好餐前或飯後三十分鐘再飲用。
6. 若只是喜歡喝咖啡時的寧靜與悠閒感，可以考慮喝不含咖啡因的咖啡。

菁英保健營養中心總營養師 李思佳營養師

這篇文章是資訊完整且正確，參考價值頗高！

本文由【KingNet 國家網路醫院】提供