

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