

咖啡因 功過難定論

台大食科所／施明智

咖啡因會不會嚴重的影響人類健康呢？就目前的資料而言，答案為否定的。但是否可不必在意咖啡因的攝取量了呢？答案也是否定的。

生活現在，一個人的一生很難避免攝取到咖啡因，而由於其普遍存在於許多的天然食物，及許多當作食品配料的原料中，因此嚴格地說，更可能每日不在攝取咖啡因。到底咖啡因會不會嚴重的影響人類健康呢？就目前的資料而言，答案為否定的。但是否可不必在意咖啡因的攝取量了呢？答案也是否定的。

在不到十年前，咖啡因被籠罩在一層可能引起先天缺陷、癌症、心血管疾病、精神方面疾病、神經失調的疑雲中。而此疑雲甚至導致美國食品藥物管理局(FDA)在1980年代中，建議懷孕的婦女應避免或減少咖啡因的攝取，因為咖啡因會經由胎盤血管而進入胎兒體

內，而餵食母乳的嬰兒亦會由母乳中攝取到咖啡因。

咖啡因本身有療效

咖啡因是一種血管舒張劑，可增加肌肉的呼吸速率及工作量，却不增加脈搏率或血壓。對腎臟有利尿作用，並可刺激胃液分泌。同時，咖啡因對中樞神經系統亦有一些為人熟知的影响，例如刺激精神的敏捷性，縮短反應時間，以及消除精神疲勞。一般相信，對骨骼肌的刺激作用可因心理的作用而增大。此外，咖啡因亦可加強肝臟對藥物的代謝活性。

而導致美國FDA會有上述建議的原因，為在1980年所做的咖啡因導致實驗老鼠畸胎的試驗。此試驗發現，在對懷孕田鼠強迫餵食咖啡因所生的子鼠中，每5隻有1隻先天缺陷，主要為腳趾缺陷，骨骼發育不良，特別是胸骨。但當時並不知此現象為暫時性或永久性的，直到後來的研究才知道此現象為暫

“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

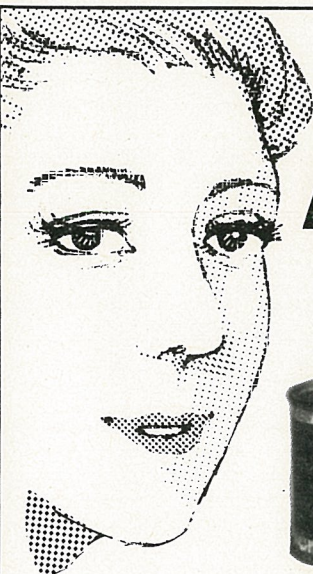
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、蔞苦瓜、蔞瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)



橄欖油 新發現

／來隆祚

“單元不飽和脂肪”可能影響新陳代謝，製造胰島素，產生對血壓和血糖有利的作用。

最近在義大利作了一次橄欖油的研究，範圍相當廣泛，收穫也很豐碩。

義大利是地中海一帶患心臟冠狀動脈疾病最少的地區。研究人員訪查了大約5千位從20到59歲的義大利人，男女皆有，詢問他們飲食中常用何種油脂，並作檢驗，結果可以明確地肯定，經常食用橄欖油者的血清膽固醇均較低。同時也發現他們的血壓也較其他人低2.5%。此外，男性受檢者的血糖含量又比食用其他油脂者低6.6%，真是好消息。

由這個新發現，使學者們喜出望外，他們認為食用橄欖油可以改善冠狀動脈疾病的危險因子。

沒有人知道橄欖油為什麼會有這種效果，但是紐約州立大學醫學院的Trevisan醫師推測道：“單元不飽和脂肪可能會影響新陳代謝，並製造胰島素，因此產生對血壓和血糖有利



的作用。”橄欖油就是單元不飽和脂肪。

常吃高飽和脂肪的飲食會增高膽固醇，已不是什麼秘密了。但是在這次研究中，却發現常吃奶油（高飽和脂肪）的人，其體內的膽固醇、血壓、血糖都較不常吃奶油者高，這也許可作為“吃橄欖油對這三項成份都有降低作用”的比較說明。

Trevisan 醫師目前尚在進行另一項專門針對單元不飽和脂肪，如橄欖油對冠狀動脈疾病和癌病方面的研究，且讓我們拭目以待罷！
資料來源：PREVENTION JUNE 1990

時性的，且其本身可彌補此缺陷。

的方式。

自然攝食不影響健康

至於咖啡因對人體，尤其懷孕的婦女及胎兒是否有害呢？自從1980年後，FDA的毒物學專家做了許多的研究，結果却發現對實驗動物無啥影響！

其中一個主要的研究，完成於1983年，其發現餵食咖啡因的懷孕母鼠並不會生出有缺陷的子鼠，甚至，其中某些母鼠所攝取的咖啡因量比1980年實驗的咖啡因量更高！

而二個試驗都是由同一個人所主持的，到底其差異在那呢？原來，1980年的實驗，是將單一劑量的咖啡因，以強迫餵食方式，灌入懷孕母鼠的胃中。而1983年的實驗，則將咖啡因加在母鼠的飲用水中——比較像人類攝取咖啡因

避免長期大量飲用

在1980年，許多的人類流行病學研究發現胰臟炎與咖啡的攝取有關，但其研究方法可能有問題，因為亦有報告發現二者間並無關聯。

至於咖啡因與心臟病的關係，由1970年代起，至少已有20個以上的研究，但都發現沒有影響，或者其影響遠比抽煙或酒精的影響來的小。

那咖啡因是否就對人體沒有危害呢？由於咖啡因本身具有療效，同時在某些藥物，如治偏頭痛、肌肉鬆弛劑、止痛劑等中常可見到其踪影，因此，或許，其對人體有些負面效果，只是，目前尚未發現罷了。所以，能避免大量及長期食用，仍是必要的。 ■