

咖啡與運動

高血壓病人或有此趨向者，
在計畫運動的當天，
最好能限制飲用咖啡

台灣咖啡人口多(林嵩展攝)



人們在運動後，血壓都會有輕微上升的現象，但是根據研究，如果在開始運動前喝一杯咖啡，則可使血壓急驟升高。

參加這個實驗的共有24位男性，他們的血壓都很正常，年齡為21~35歲。研究人員將他們分為甲乙兩組，給甲組服用咖啡因（相當於2~3杯煮咖啡的含量），給乙組則為安慰劑（空膠囊），經過一段時間休息後，便騎上自行車作各種強度的測試。2天後，改由甲組服用安慰劑，乙組服用咖啡因，再作同樣的騎車實驗。

實驗的結果是，咖啡因與運動的搭配，使44%受測者的血壓呈現暫時升高的現象——是單純運動時所增高的2倍餘，而且還會隨著運動的強度繼續上升。

是項新發現頗受人注目，服務於奧克拉荷馬市退伍軍人醫學中心的科學家 Lovallo 博士，就認為咖啡因對人體運動後的高血壓影響令人驚訝，因為通常由緩和開始漸漸加快的運動，會使血管擴大，推動血液流向肌肉，可以防止血壓升得過高的。

這次參加實驗的雖然都是正常血壓的男性，但所得的結果也適用於高血壓病人。Lovallo 博士說，咖啡因可使人在增加運動強度時的血壓升高，所以高血壓病人或有此趨向者，在計畫運動的當天，最好能限制飲用咖啡。

資料來源：1990年9月預防月刊

行銀灣臺

。壯茁、長成同一們我願，伴夥好的業企小中是

資融料購 ●

款貸額小業商工 ●
款貸金轉週般一 ●

級升業企小中 ●
款貸

款貸出支本資 ●

房廠建興、地用業工買購含)
(款貸備設器機及



款貸銷外 ●

外、款放轉週狀用信口出含)
(等款放轉週約契銷

迎歡
貸洽行分地各向