

飲食中的咖啡因

台大食科所／施明智

含咖啡因的植物，目前已知至少有60種以上，多半用做飲料。



咖啡做熱飲，歷史悠久(陳平攝)

人類食用含咖啡因的食物的歷史已經很久了，甚至可追溯到舊石器時代。植物中含咖啡因者非常的多，目前已知至少有60種以上。常食用的含咖啡因的植物，多半用做飲料，如南美洲產的瓜拉那、馬黛茶，北美洲印地安人飲用的開心茶(Cassina)等都是。

含咖啡因食物多

最早有咖啡記載的歷史約在第十世紀，但咖啡早在西元500年左右，衣索匹亞便已有種植的跡象了。最早，咖啡可能用做食物，用整個的咖啡豆或壓碎後，與油脂混合食用。然後，亦有用咖

→ 任何醫生規定的降壓藥物。

第二個原理，即普渡大學研究認同的一與副甲狀腺激素有密切關聯。鈣質會幫助食鹽過敏者排出多餘的鈉，同樣的，太多的食鹽也會引起血中鈣質的流失。人體在鈣質流失時，就會增加副甲狀腺激素的分泌，並和產自維生素D(從食物中獲得維生素D)的激素聯手，把骨骼中的鈣質運至血管的肌肉細胞內，鈣質就會使血管出現收縮現象，就像橡皮水管被勒緊一樣，於是血壓便上升了。如果我們能及時補充鈣質，即可防止上述兩種激素分泌量增加，鈣質就不會進入血管肌肉內，血管便可保持鬆

弛狀態，血壓也就不會升高了。這就是食鹽過敏、鈣、副甲狀腺激素和血壓的相互關係。

目前，尚有10個研究中心在從事大規模的“鈣質、生活形態和降低血壓”的研究，預期1991年會有結果。

按照所有的研究證明來看，專家們都贊成多吃富含鈣質的食物，以達到建議量為原則。如果你無法消化牛奶或奶製品時，宜酌加鈣質補充物，不過，鈣質過多時，又有形成腎結石之虞，所以請隨時提高警覺。

(參考資料：Prevention, February 1990)

啡汁液發酵做酒。

咖啡用做熱飲大約出現在西元1000年，當時阿拉伯人稱之為“加威”，而後，在17世紀傳入歐洲，法國人稱之“cafe”，德國人稱之“kaffee”。

而有歷史記載的最早的含咖啡因的飲料是茶葉。至在西元350年中國的歷史上便已有飲用茶的記載了。但茶葉大約要到17世紀才由荷蘭商人帶到歐洲。

可可及巧克力的歷史也很久，最早為墨西哥人所食用，而後1519年荷蘭人入侵墨西哥後，此種食物迅速的征服了荷蘭人的胃。而牛奶巧克力精，是由瑞士在1876年所發明的。

至於可樂類飲料的出現，則在19世紀，Dr Pepper在1885年，可口可樂在1886年成立，百事可樂在1896年，榮冠可口於1912年。

可樂飲料的掘起

提到咖啡因，大家不約而同的會想到咖啡，咖啡與咖啡因幾乎成了同義字，但事實上，許多的食物中都含有咖啡因。只是，咖啡在美國是種非常普遍的飲料，且是咖啡因最主要的來源，同時，咖啡已為人食用了好幾世紀了。

但在美國，時至今日，可樂類飲料已取代咖啡成為日常咖啡因最主要的來源了。在1962年，美國的咖啡攝取量達到最高點，幾乎有¾強的美國人都喝咖啡。如今，却只有一半強的人喝咖啡。而在當年，常喝可樂的人只有約¼，而如今已有60%的人每天都喝可樂。

可樂飲料是以可樂豆的萃取物為原料，並添加肉桂油、檸檬油、柑橘油等香料。由於在可樂豆的成分中，含有咖啡因，因此與咖啡一樣，具有刺激性。另外，瓜拉那飲料，由於以瓜拉那種子的萃取物為原料，而其中亦含有咖啡因的成分。

根據美國FDA在1966年的規定

常見飲料及食品的咖啡因含量如下表：

名稱	咖啡因含量(mg)
咖啡(5盎司, 1杯)	
滴漏法	110 ~ 150
滲濾法	64 ~ 124
即溶	40 ~ 108
去咖啡因	2 ~ 5
茶(5盎司, 1杯)	
浸1分鐘	9 ~ 33
浸3分鐘	20 ~ 46
浸5分鐘	20 ~ 50
紅茶	22
烏龍茶	12
綠茶	20
即溶茶	12 ~ 28
可可(5盎司)	14
可樂(6盎司)	15 ~ 23

，可樂飲料的咖啡因必須來自可樂豆的萃取物或其他天然存在的來源，否則不可稱為可樂飲料。

茶葉咖啡因變化無窮

另一種含有咖啡因的飲料是茶葉，在茶葉中的咖啡因含量隨季節以及不同的部位而有不同，例如，咖啡因含量會隨著葉片的成熟度之增加而遞減，而不同季節相同部位的茶葉中，咖啡因含量以秋茶最高，夏茶次之，而春茶最低。

若以來沖泡前的咖啡因含量比較，則茶中咖啡因的含量較咖啡多，但是沖泡後茶湯中的咖啡因反較咖啡為少！此乃因為茶中的咖啡因會和茶葉中的多元酚類形成一種叫做“茶乳”的複合物，同時，此種複合物亦會影響咖啡因的同化速率（即降低其吸收、消化）。 ■