

談咖啡因

許 多人有喝咖啡的習慣，早上若沒有喝咖啡，就渾身不對勁，無法投入工作，為什麼呢？因為你已經咖啡因上癮了。

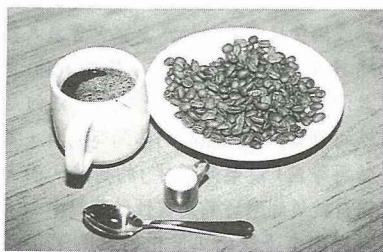
咖啡因是一種全世界使用最廣的神經興奮劑，它會刺激中樞神經系統，特別是腦細胞，使你情緒激昂，警覺性提高，思考力清晰，睡意消除和減輕疲勞。

咖啡因具有利尿作用，增加排尿量，因此，運動後或生病時，需要補充大量水分時，就不適合喝含有咖啡因的飲料，否則會增加脫水的危機。

咖啡因會刺激胃酸分泌，有胃炎或胃潰瘍的人則會加重病情。

咖啡因會刺激心肌收縮，使心跳加速，有心臟宿疾的人，攝取咖啡因會覺得非常不舒服。

過量的咖啡因，約一天攝食超過200毫克（相當於2杯咖啡），可能會有不良的反應，例如頭痛、失眠、神經質、戰慄、坐立不安或心跳加速。不過，每個人對咖啡因的反應都不相同，有些人可能對咖啡因免疫，即使每天早上喝上4杯以上咖啡，都不會有任何副作用，有些人則相當敏感，喝了1杯，就馬上出現



症狀。雖然每個人對咖啡因的耐受力不同，但這種耐受力會隨年齡增加而遞減。

到目前為止，還沒有證據證明攝取咖啡因與心血管疾病增加有關係。實驗室證實攝取咖啡因與血壓有關係，但卻無法證明定期中度量地攝取咖啡因，會增加高血壓的危機，也沒有證據證明，減少咖啡因攝取，會降低血壓。咖啡因對血糖的影響，雖然還不明確，為安全起見，建議咖啡因還是不要攝取過量。某些咖啡因過量攝取的症狀，與低血糖症狀類似，因此，喜歡喝咖啡而有糖尿病的人，喝咖啡後出現這些症狀時，最好先測血糖判斷是低血糖還是咖啡因過量所引起的症狀。

身體吸收咖啡因的速度非常快，在1小時之內就可達到血液濃度的最高峰，然後在8小時內逐漸消失。咖啡因會經由血液，透過胎盤送至胎兒，所以孕婦最好不要攝取含有咖啡因的食物或飲料。

咖啡因的主要來源是咖啡，含有咖啡因的天然植物還有60種以上，例如茶葉、可樂果和可可豆。咖啡因也可以人工合成，作為清涼飲料、感冒藥、過敏藥、肌肉鬆弛劑、利尿劑、止痛劑、減肥藥和清醒藥的添加物。

根據調查發現，兒童雖然沒有喝咖啡，但是他們所經常攝食的食物，卻有千種以上含有咖啡因，這些食物主要是清涼飲料

類、茶類、烘焙食物、奶類、糖果和甜點，後4類食物的咖啡因，主要是來自巧克力。

雖然，少量的咖啡因對身體有前述提神醒腦的幫助，但是經常攝取咖啡因，不管是兒童還是成人，對健康都有許多副作用，建議應儘量減少咖啡因的攝取。兒童應禁止喝咖啡、茶及含咖啡因的清涼飲料，至於含巧克力之甜點、糖果、飲料或奶類也應儘量減少。對有喝咖啡習慣的成人則建議：

1. 少量攝取富含咖啡因的食物或飲料，例如喝小杯的咖啡。
2. 改喝即溶咖啡，因即溶咖啡的咖啡因含量是煮的咖啡的一半。
3. 將一般咖啡與無咖啡因咖啡，以1：1的比例混合，以降低咖啡因含量。
4. 縮短煮咖啡的時間，例如由5分鐘改為1分鐘，以減少咖啡因含量。
5. 改喝無咖啡因咖啡。

下表是經常飲用食物之咖啡因含量，可供參考，以避免攝食過量咖啡因。

咖啡因含量（毫克）	
自動滴泡咖啡（5oz）	137
自動過濾咖啡（5oz）	117
即溶咖啡（5oz）	60
美式紅茶，煮1分鐘（5oz）	28
美式紅茶，煮5分鐘（5oz）	46
綠茶，煮1分鐘（5oz）	14
綠茶，煮5分鐘（5oz）	31
可樂（一般或無糖）（12oz）	45
百事可樂（無糖）（12oz）	36
巧克力（1oz）	35
巧克力粉（1湯匙）	10
可可粉（1湯匙）	11