



台灣經常充斥著流行炫風。近來，大人的世界茶餘飯後談的是選舉熱，童稚間則風行著皮卡丘熱潮，而此時要談的是超越年齡及性別的「咖啡熱」。偶而走過 Starbucks Coffee，經常見到一群群的咖啡迷，您是否也感覺到台北的「咖啡熱」呢？既使不喝咖啡的您，想必也會愛上這種獨特的香氣。

咖啡的飲用量，建議正常人1天以1至2杯為限，每杯以120cc為原則，而且每日不要超過3杯；1次的量也不宜過多，否則易出現反胃、嘔心、心悸等症狀。當您選擇低咖啡因的咖啡是否就安全無慮呢？據報導這種咖啡是將咖啡豆以methylene chloride的化學溶劑將咖啡因萃取出來，研究指出這種殘留的萃取溶劑是一種致癌物。

一、促進腦部活動，使頭腦清醒，思考力充沛。

二、提高心臟機能，使血管擴張，血液循環良好。

三、促進腎臟機能，幫助體內將多餘的鈉離子排出體外。

四、加速分解脂肪，提高人體消耗熱量的速率，每100毫克的咖啡因（約1杯咖啡），就可使人體的新陳代謝率增快3~4%。

五、可刺激胃腸分泌胃酸，有助消化。



您適合當 「咖啡族」嗎？ 小心「咖啡熱」

六、咖啡含有豐富的咖啡因、咖啡酸、綠原酸等成分，經研究可以有效對抗威脅我們身體健康的自由基，具有抗氧化、防癌的效果。

至於過量的咖啡因會造成身體哪些影響？是否人人適宜飲用呢？接下來說明哪些朋友應多加注意：

一、高血壓及動脈硬化患者：過量攝取咖啡因後，會引起心跳加快，血壓增高，故應避免含有咖啡因的飲品。

二、骨質疏鬆症患者：咖啡雖會造成

尿鈣的流失，雖說1杯牛奶所提供的鈣質足以抵銷8杯

種類	啡因含量
咖啡（8盎司）	
滴煮式	100-200毫克
即溶式	60-160毫克
低咖啡因	2-4毫克
茶，散裝或袋裝（8盎司）	
沖煮1分鐘	9-33毫克
沖煮3分鐘	20-46毫克
沖煮5分鐘	20-50毫克
巧克力產品	
熱可可（5盎司）	2-20毫克
牛奶巧克力（1盎司）	1-15毫克
純巧克力（1盎司）	5-35毫克
其他商品	
桂花紅茶(250cc)	65毫克
茉莉蜜茶(250cc)	50毫克
茉莉綠茶(250cc)	44毫克
麥香紅茶(250cc)	42毫克
檸檬紅茶(250cc)	17毫克



咖啡所帶來的負面效果；但請問您記得每天喝2杯牛奶嗎？所以嗜好咖啡者，小心造成骨質疏鬆症。

三、胃潰瘍患者：咖啡因會刺激胃酸分泌，造成胃部不適、潰瘍等問題。

四、缺鐵性貧血者：咖啡含單寧酸，會抑制鐵質吸收，因此在您用餐後請改選果汁或水果，或者間隔一兩個小時為宜。

五、孕婦：咖啡因攝取量每天不可高達300mg，否則對生育將造成不良的影響。文獻報導懷孕時飲用咖啡會引起胎兒骨骼發育不良，胎兒出生後體重過輕或

自然早期流產率會提高。

六、不孕症婦女：經研究報導，喝咖啡會減少受孕機率。以每100次月經週期為單位，通常不抽煙、不喝酒且不喝咖啡的女性，可能受孕次數是26.9次（即26.9%）；不抽煙、至少每天喝1杯咖啡或喝酒的女性，可能受孕次數卻只有10.5次（即10.5%）。

七、運動前不宜飲用：緊張狀態腎上腺素分泌旺盛，易與咖啡因之利尿效果之加成用，以免造成脫水體溫失調，容易影響運動成績。

八、糖尿病、甲狀腺疾病、皮膚病、容易失眠或產

後3個月內的朋友，基於健康的理由亦最好不要喝咖啡。

此外，如果您是咖啡甜點的愛好者，可得小心其中的「甜蜜陷阱」，通常這類點心，如較受歡迎的乳酪派、鬆餅、巧克力蛋糕、酥餅等，多含有蛋黃、砂糖、可可粉、奶油（或鮮奶油）等材料，均是熱量高、脂肪多的禁忌品，所以對於慢性疾病患者，如：糖尿病、高血壓、高血脂症的朋友，千萬別受誘惑了。如果您也感染到「咖啡熱」，請慎重考慮自身的狀況，別讓今天的享受，變成明日的負擔。圖

財團法人國際合作發展基金會

誠 徵 ▲駐外技術團技師或專家▲

資 格：1. 國內外相關科系研究所畢業 具碩士以上學位
2. 三年以上實際經驗

專 長：1. 農藝（稻作、旱作）
2. 園藝（蔬菜、景觀設計）
3. 畜牧（養雞）

外國語文：英語或法語或西語

薪 津：1. 技師每月 NT：10 萬～11 萬 7 千元
2. 專家每月 NT：12 萬～13 萬 5 千元
3. 每月另有美金艱苦加級 1, 200～3, 070 元，因派駐國家不同而異。

派遣地點：查德、巴林、諾魯、斐濟、巴拿馬

福 利：每任三年（期滿可續約）享休假、年終獎金、駐地醫療保險

意者請寄個人履歷至：

111 台北市士林區天母西路 62 巷 9 號 13 樓或電洽（02）2876-6439 陳先生