



喝咖啡，安啦！

文／屈先澤

咖啡因是否影響健康？一直是大眾關心的話題，尤其是工作繁忙、須要藉由啜飲咖啡來紓解精神壓力的上班族，對此更是關切。

1970至1990年之間，有不少的報導指稱：咖啡因可能會影響婦女對鈣質的吸收，造成骨質疏鬆；咖啡因可能會使男性的血壓上升，增加心臟病風險；咖啡因可能會干擾人體的新陳代謝，導致生理功能異常；咖啡因甚至可能會刺激交感神經，加速胃液分泌；誘發胰線癌、乳癌等等。種種論說，引起許多嗜飲者極度不安。

2008年2月，食品界權威雜誌《食品透視》(Food Insight)刊載了一則由「國際食品資訊諮詢委員會」(International Food Information Council, IFIC)正式發布的「新聞特訊」，標題為「澄清咖啡因不利健康的爭議」，明確指出：經由科學家進行一系列「咖啡因對人體健康影響」的嚴格測驗與評估，證實只要咖啡因的攝取量在適當的範圍之內，對人體健康有益無害。

該委員會(IFIC)並說明：此項研究，係分別從免疫學、遺傳學及臨床醫學綜合探討之結論，適量的咖啡因，即使對患有輕度心臟病或是對食物過敏的族群，亦無不良的副作用。

IFIC還特別指出：孕婦和未成年者也都可以攝飲適量的咖啡，同時更「大膽」的建議將以往每人每天最多只能攝取120毫克(mg)咖啡因的限度，提高至300毫克，或是3杯8盎司(236.5 cc)的「標準」咖啡(regular)；此一「報告」打破以往一直認為咖啡因對健康必然有害的說法。

不過IFIC也特別提出：由於每一個人的體質不同，所以對咖啡因反應的敏感程度也一定會有差異。倘若你是一個從未喝過咖啡的人，為了安心起見，建議你先與醫生商量，最好去作一個咖啡因敏感度測定，再決定每天啜飲咖啡的數量。

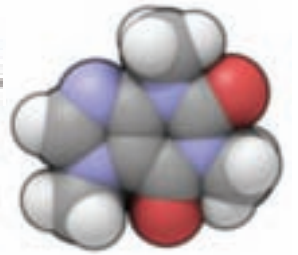
「新聞特訊」還進一步提到，最近的醫學研究又證實，適量的咖啡因對大腸癌、結直腸癌、肝癌、心房纖維性顫動、第二型糖尿病、帕金森氏病、肝硬化以及慢性肝病具有預防及減緩的作用。

一位從事咖啡因研究多年、為人幽默風趣的學者這樣解讀咖啡：既然已知道咖啡有這麼多的「好處」，那就請大家每天都喝一兩杯咖啡吧！倘若你硬是不喝咖啡也不喝茶，為了你的健康，那就只好勸你在白開水中摻入一些咖啡因吧！

有關國際食品資訊諮詢委員會(IFIC)發表之“New and Improved IFIC Review on Caffeine and Health Puts Myths to Rest IFIC Review Caffeine & Health: Clarifying the Controversies:”全文，可以上網至：<http://ific.org/foofinsight> 查閱。



咖啡因小百科



咖啡因來源

咖啡因亦稱咖啡鹼，1820年首次由德國化學家弗里奇·倫格(Friedrich F. Runge)自咖啡豆中分離獲得，化學名稱「三甲基黃嘌呤」(trimethylxanthine, 1,3,7-trimethyl-1H-purine-2,6(3H,7H)-dione, C₈H₁₀N₄O₂)，主要存在於咖啡 (Coffee, *Coffea arabica* . & *Coffea robusta*, 茜草科)的種子中，故被直接取名為「咖啡因」(Caffeine)；除咖啡之外，茶 (Tea, *Camellia sinensis*, 山茶科)之葉片亦含有甚多，稱為「茶鹼」theine，再其次為南美洲亞馬遜森林區特有之藤生植物「瓜拿納」(guarana, *Paullinia cupana*, 無患子科)的果實，稱為「瓜拉納因」(guaranine)以及「巴拉圭冬青」(*Yerba mate*, *Ilex paraguariensis*,又名瑪黛)葉片，稱為「馬黛因」(mateine)。少量存在於「可可」(*Cacao*, *Theobroma cacao*，梧桐科)豆莢以及非洲熱帶梧桐科植物「科拉」(*kola Cola acuminata*, 又名「可樂」或「紅可拉」)的堅果內，統稱為「黃嘌呤生物鹼化合物」(Xanthine alkaloid compound)。

含有咖啡因的植物種子或葉片，自古即被用於調製或沖泡作為飲料，蓋因其浸出液具有激奮精神，消除疲勞及利尿的功能；後來再被醫藥界用作刺激「中樞神經系統」之興奮劑。臨床醫學則用於治療神經衰弱、神經虛弱或昏迷復甦症。90年代，美國德州科技大學神經內科教授魏斯·魯賓遜博士(Dr. G.Wilse Robinson)及法國國家衛生醫學研究院的米立格博士(Dr. A. Y. Mehlig)分別應用「電子自旋共振」(Electron Paramagnetic Resonance EPR, 亦稱「電子順磁共振」)掃描技術，藉由量測人體內不成對或自由電子的磁場反應，證實咖啡因刺激大腦外皮層，可以促進思維敏捷，消除心智及體力的惰性。

近年科學研究再進一步發現，咖啡因具有抗氧化作用，能有效消除羥基自由基，並且可以抑制腫瘤細胞繁殖、增生；此外，咖啡因還具有促使脂肪分解，增加血液中蛋白原酶的活力。惟長期大量攝取，則會影響腦部葡萄糖代謝作用，產生對咖啡因之依賴性而成癮；嚴重時可能引致情緒性「行為效應」，或產生陣發性驚厥；因此純咖啡因已被列國際為管制之「精神藥品」(psychoactive drug)及「精神藥物」(psychotropic substance)

咖啡因半衰期

正常狀態下啜飲咖啡，通常在45分鐘之內即被胃和小腸完全吸收，咖啡因則隨血液流動，遍布於全身所有器官之內。根據醫學「正子斷層掃描」(positron emission tomography, PET)檢測，一般健康成年人咖啡因的「生物半衰期*」(biological half-life)，大約為3至4小時、正在服用避孕藥物之女性，增加至5-10小時；懷孕中的女性，則延長至9-11小時；罹患肝臟疾病者，咖啡因會積聚體內，半衰期有可能長達96小時之久。不過仍然會因人的體質而異，並隨年齡、肝功能、同一時間之內有未服用其他藥物，以及體內代謝酶含量之不同，而有變異。吸煙可縮短咖啡因的半衰期。

◎**咖啡因半衰期**：咖啡因在人體內轉化降低其濃度至一半所需的時間



含有咖啡因之飲料、巧克力及糖漿

單位：毫克(Milligrams)

食品名稱	標準含量	可能範圍*
咖啡 (杯)Coffee 可能範圍：因沖泡方法、品種、品牌而不同		
濾煮或滴煮(8盎司) Brewed, drip method, (8-oz. cup)	85	65-120
即溶(8盎司) Instant(8-oz. cup)	75	60-85
低咖啡因(8盎司) Decaffeinated(8-oz. cup)	3	2-4
濃縮(1盎司) Espresso (1 oz. cup)	40	30-50
茶 (散裝或袋裝) (8盎司) Teas (8-oz. cup)		
沖泡(美國的主要品牌) Brewed, major U.S. brands	40	20-90
沖泡(進口的的主要品牌) Brewed, imported brands	60	25-110
即溶 Instant	28	24-31
冰鎮 Iced (glass)	25	9-50
一般飲料		
碳酸飲料(汽水、可樂) (8盎司)Soft drinks (8 oz.)	24	20-40
可可飲料(8盎司) Cocoa beverage (8 oz.)	6	3-32
巧克力牛奶飲料(8盎司) Chocolate milk beverage (8 oz.)	5	2-7
巧克力及糖漿		
牛奶巧克力(1盎司) Milk chocolate (1 oz.)	6	1-15
純(黑)巧克力/半甜(1盎司) Dark chocolate, semi-sweet (1oz.)	20	5-35
「貝克」牌巧克力(1盎司) Baker's chocolate (1 oz.)	26	26
巧克力口味糖漿(1盎司) Chocolate-flavored syrup (1 oz.)	4	4

資料來源：國際食品資訊諮詢委員會Source: Everything You Need to Know About Caffeine, by the International Food Information Council Foundation