

# 淺談「咖啡」

◎林口長庚營養治療科營養師 章曉翠



**清**晨起床後、忙碌工作告一段落時、與親朋好友歡樂相聚時，我們常會想要享用一杯香醇濃郁的飲料。它不僅帶給我們愉悅的心情，或許還能提振精神，它就是「咖啡」。咖啡是採用經過烘焙的咖啡豆所製作出來的飲料。

其主要的成份有：咖啡因、蔗糖、綠原酸、奎寧酸、脂肪、蛋白質、纖維、礦物質等。而世界咖啡品種約可分為以下 3 大類：

❖ **阿拉比卡咖啡 (Arabica)**：原產地為衣索比亞，為目前全球最大宗的主要咖啡豆品種，產量約佔 70 ~ 80%，其香味、品質均較為優秀，主要用在單品或精品咖啡。

❖ **羅布斯塔咖啡 (Robusta)**：原產地為非洲剛果，咖啡因含量高，酸味強烈且口感較濃郁，多被用來製成即溶咖啡。

❖ **賴比瑞亞咖啡 (Liberica)**：產量不多，而常被忽略。

一般影響咖啡因含量主要的因素有下列幾種：

❖ **不同咖啡樹種**：羅布斯塔品種的咖啡因含量多於阿拉比卡品種。

❖ **烘焙方式**：溫度越高，烘焙時間越長，則咖啡因含量越少。故在相同的沖煮

比例下，愈深焙的咖啡其咖啡因含量較淺烘焙的咖啡所含的咖啡因含量少。

❖ **沖煮方式**：一般來說，咖啡隨著沖泡方式與工具使用的不同，咖啡因的含量多寡也不同。咖啡因在熱水的溶解度很高，故當咖啡粉被浸泡的越久、沖煮時間越長，咖啡因釋放量也就會越多。

❖ **萃取時間**：咖啡因含量與咖啡的萃取時間成正比，通常大家會以為濃縮咖啡的咖啡因較高，因為濃度較濃厚，味道較強烈，但事實上：義式咖啡是在相當短的時間（30 秒內）以高壓萃取的方式取出咖啡液，相較手沖、法式濾壓等咖啡因萃取時間長，義式濃縮咖啡的咖啡因含量反而較低。

隨著國內飲用咖啡人口數逐年提升，衛生福利部食品藥物管理署提醒消費者於選購時，應認清標示上所提供之資訊，適量攝取含咖啡因飲品，並於民國 96 年公告含有咖啡因成分之包裝飲料，應於個別產品外包裝標示咖啡因含量供消費者選購參考。每 100 毫升所含咖啡因高於或等於 20 毫克者，咖啡因含量以每 100 毫升所含咖啡因之毫克數標示；每 100 毫升所含咖啡因低於 20 毫克者，以「20mg/100mL 以下」標示；如每 100 毫升所含咖啡因等於或低

於 2 毫克者，得以「低咖啡因」替代前述標示用語。

現煮咖啡的咖啡因含量受咖啡豆品種、來源不同或沖泡技術、機型差異等因素影響，咖啡因含量變動較大。衛生機關配合行政院消費者保護處輔導現煮咖啡業者，以紅黃綠標示區分咖啡因含量；紅色代表每杯咖啡因總含量 200 毫克以上，黃色代表每杯咖啡因總含量 100 ~ 200 毫克，綠色代表每杯咖啡因總含量 100 毫克以下。根據歐盟食品科學專家委員會評估，咖啡因每日攝取量建議在 300 毫克以下，對健康不致造成影響。因此消費者飲用咖啡飲料，以不超過紅標一天 1 杯或綠標一天 3 杯為宜。至於有心血管疾病、心律不整、腸胃病、長期失眠的患者、孕婦及孩童，最好避免或減少含咖啡因飲品的飲用。而骨質已有疏鬆情形時，如仍想享用咖啡的美味，請記得多補充鈣質，以免鈣質流失情形加劇。衛生福利部食品藥物管理署呼籲相關業者基於消費者保護，應提供消費者充足訊息，建議販售場所明顯易見處依咖啡因含量多寡，標示紅黃綠標誌或圖樣，加強提醒消費者。

咖啡因是一種植物生物鹼，能在許多植物中發現，除咖啡豆之外，茶也是一個咖啡因的重要來源。特定品種的茶，如紅茶和烏龍茶，比其他茶的咖啡因含量高。此外，如：巧克力、可樂及能量飲料等也含少量咖啡因，故民眾在飲料選擇上應多加注意。

## ●如何輕鬆泡出好喝的咖啡

- ❖ **豆子新鮮：**咖啡豆出爐後，儘可能在短時間（約兩週內）食用完畢，也可分裝數個小密封罐置於冰箱冷藏保鮮，最好以一次可以食用完的份量分裝較佳。
- ❖ **咖啡豆與水的比例：**咖啡濃淡影響風味甚巨，一般店家多以 1:10 ~ 1:12（咖啡：水）之比例為大宗。
- ❖ **萃取時間與咖啡粗細度：**咖啡研磨得越細，芳香成分越易被熱水萃出，所以萃取時間要短，以免萃取過度變苦。但想要沖泡出一杯屬於自己風味的咖啡，不論水溫、研磨粗細、萃取時間、咖啡與水的比例等皆有所不同，且每個人喜愛的濃淡有別，故可多嚐試不同比例，調整出最符合自己口味的咖啡。

現代人生活充滿壓力，偶爾以輕鬆愉快的心情為自己及親人調製一杯香濃美味的好咖啡，也是一件幸福美好的事；但建議盡量以黑咖啡為主，少加糖和奶精。日常生活中補充營養、適當運動及充分的休息才是維持體力巔峰狀態的最佳方式。食藥署也提醒民眾，雖然咖啡有提神作用，但攝取過量的咖啡因，會使人有心悸、焦躁不安、失眠、頭痛等症狀，長期飲用含有咖啡因的飲料容易產生心理依賴，當停用咖啡因時可能會出現戒斷症狀，因此建議每天咖啡因總攝取量不超過 300 毫克，才能享受咖啡的好處而不影響健康。☺