

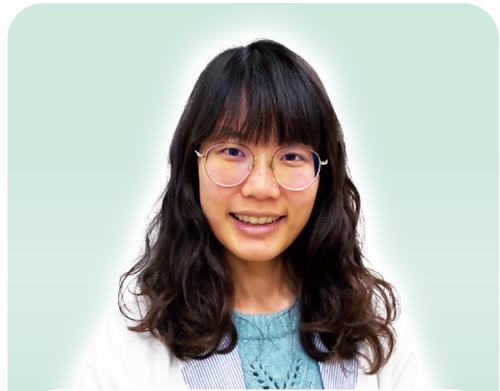
喝咖啡到底好不好？

◎林口長庚營養治療科營養師 黃雋

早 在 11 世紀人們就開始用水煮咖啡做為飲料，而現在對許多上班族而言，每日一杯咖啡更是成了日常生活不可或缺的一部分，但喝咖啡的同時，卻又不禁擔心喝咖啡到底會不會影響健康？喝多少才不會過量？

咖啡對身體的影響

咖啡中的主要成分之一為咖啡因，近期在新英格蘭醫學期刊有一篇回顧性論文顯示，攝取咖啡因可能對健康具有益處，包含可提高腦部的認知能力、減少憂鬱及帕金森氏症的風險、降低肝硬化、減少肝癌及子宮內膜癌的風險、減少膽結石及泌尿道結石、降低死亡率等。那對於常見的慢性病有什麼影響呢？在血糖控制方面，同篇研究指出，雖然短期攝取咖啡因會降低骨骼肌對胰島素的敏感性，但長期攝取則對葡萄糖代謝沒有明顯影響；在血壓控制方面，攝取咖啡因並不會使血壓增高。然而對於孕媽咪而言，攝取咖啡因是否會造成不良影響則還沒有定論。過去曾有研究指出，攝取咖啡因可能會延緩胎兒生長、增加流產風險，但也有研究認為攝取咖啡因並不會造成負面影響，因此建



專長 糖尿病營養、腎臟病營養、癌症營養、發炎性腸道疾病營養照護

議孕媽咪以不超過上限建議量為原則，並依個人平日是否有攝取咖啡習慣來調整飲用量。

每日建議的咖啡因劑量

根據文獻，一般成人每日攝取 3~5 杯黑咖啡（每杯約 235 毫升）對健康是有益處的，咖啡因攝取量每日建議不超過 400 毫克，而對於孕媽咪及哺乳媽咪，建議量則是每日不超過 200 毫克。以超商常見的中杯熱美式來說，每杯約含 200 毫克的咖啡因，也就是說，一般成人每日攝取量不宜超過 2 杯，而孕哺乳媽咪則應控制在 1 杯內。需注意的是，文獻中由於不同的咖啡豆來源及咖

啡烹煮方式都會影響咖啡因含量，若擔心咖啡因攝取過量，不妨攝取咖啡前先閱讀營養成分標示。下表為超商常見的咖啡品項、咖啡因含量及每日建議上限攝取量。

● 一天當中什麼時候最適合喝咖啡

攝取咖啡後，血液中的咖啡因濃度約在 15 分鐘至 2 小時會達到最高濃度，而半衰期約為 2.5 小時至 4.5 小時。因此若想利用咖啡提神的上班族，可選擇在早上開始工作前 15 分鐘飲用咖啡，這樣提神效果也許可撐到中午喔！若容易失眠者，則建議傍晚過後避免飲用咖啡。而對於哺乳媽咪而言，因為母乳中的咖啡因濃度在攝取咖啡 1 小時後會達到最高濃度，因此最適合喝咖啡的時機為剛哺乳完，或許可減少

咖啡因在乳汁中的濃度。但如果使用某些藥物，例如口服避孕藥、奎諾酮類 (quinolone) 抗生素、心血管疾病用藥、支氣管擴張藥物、憂鬱症用藥等，可能會造成咖啡因代謝的時間延長，因此建議飲用咖啡前可與醫師討論是否合適。

● 適量攝取避免奶精與糖漿

雖然適量攝取咖啡似乎對健康有許多好處，但如果患有腸胃潰瘍、胃食道逆流、易失眠、缺鐵等症狀及孕哺乳媽咪仍應視個人耐受度調整咖啡攝取量。另外，選擇咖啡時，建議以純咖啡或添加牛奶的拿鐵為優先選擇，至於添加奶精、糖漿、奶油的咖啡久久品嚐一次就好囉！☺

常見的咖啡品項、咖啡因含量及每日上限量

咖啡品項	每杯咖啡因含量	一般人每日建議上限量
超商中杯熱美式咖啡	199 毫克	2 杯
超商大杯熱美式咖啡	238 毫克	1.5 杯
星 X 克小杯美式咖啡	88 毫克	4.5 杯
星 X 克中杯美式咖啡	176 毫克	2 杯
星 X 克大杯美式咖啡	264 毫克	1 杯