

如何喝咖啡最健康

文/何佳珍 (營養組督導)

根據現代醫學研究指出，咖啡中含有蛋白質、醣類、脂肪、水分、纖維、維生素 B2、菸鹼酸及礦物質鉀...等營養成分。此外亦含有咖啡因、單寧、亞油酸、生物鹼等成分。其中咖啡因含量比茶葉高出 2~3 倍，讓人精神振奮，而咖啡的香氣，更是令人著迷。喝咖啡到底是好或壞？相信抱持著這種不安的人為數並不少。現在有些研究發現喝咖啡雖然有些不良的影響，但亦有好處，會不會影響健康就要看你怎麼喝。喝咖啡有哪些益處呢？

多項研究證實，飲用咖啡可能會降低結腸癌、口腔癌、喉癌、食道癌和子宮內膜癌的風險。美國癌症研究學會發表，男性每日飲用至少六杯咖啡比從來不喝咖啡的男性患晚期前列腺癌的機會要低 60%。2008 年有項研究發現每日飲用六杯咖啡的女性，死於各種疾病的機率比不喝咖啡的同齡女性小。

最近芬蘭與德國的研究更發現，喝咖啡有輕微消炎作用並有助於調節人體內高密度脂蛋白膽固醇濃度（亦即好的膽固醇）減少罹患動脈硬化的機率。美國某大學教授研究指出，咖啡含有數百種有益健康的成分可抵抗肝受損、各種癌症、心臟病...等，且認為每天喝 2~4 杯咖啡是有益的。美國咖啡研究所研究發現，咖啡所含抗癡呆症的物質比茶葉高 4 倍，經過烘焙的咖啡豆抗癡呆性效果更強，無咖啡因此效果亦不受影響。美國哈佛大學研究發現每日喝 2~3 杯咖啡的男性得膽結石機率低於 40%，因咖啡因能刺激膽囊收縮。除此，咖啡亦有其它作用如：刺激大腦中樞神經，使頭腦清醒，提高注意力、解酒、加速脂肪分解、促進新陳代謝、加速熱能消耗力、利尿、抗憂鬱（一天 300 毫克〈約 3 杯煮泡咖啡〉）、咖啡所含的亞油酸可溶解血液凝塊及防止血栓、預防氣喘發生（因咖啡因會促進交感神經興奮及抑制副交感神經作用）。

咖啡除了以上益處外，當然亦有壞處如：對於傾向焦慮失調的人，咖啡因易導致心悸、耳鳴及血壓上升，一項研究顯示喝一杯咖啡血壓升高的時間可長達 12 小時。咖啡因具利尿效果，若長期且大量使用易造成骨質流失，增加骨質疏鬆的危險。咖啡中的單寧酸會刺激胃酸分泌，消化疾病急性期患者應避免，孕婦及肝功能不佳者亦應避免。

有人認為喝咖啡的最好時機是早餐及午餐後，可促進腸蠕動及有助消化，晚

餐後喝咖啡，則易影響睡眠。雖然，目前的研究發現咖啡有些益處，但仍應注意咖啡量的攝取、鈣質的補充及避免咖啡會引起的問題和禁忌，如此則可將咖啡喝的輕鬆與健康。