



咖啡因 難以拒絕的誘惑

2015-12-27 記者 許人文 文



十七世紀，咖啡作為貴族的飲品傳入西歐，並快速地在歐洲貴族間掀起流行，隨著政治和經濟的發展，咖啡市場從精緻文化邁向大眾文化，逐漸風靡全世界。為了吸引不同的消費族群，咖啡市場也區分成現煮咖啡、即溶咖啡和即飲罐裝咖啡三塊。此策略也成功地讓咖啡成為民眾生活中的不可或缺的元素之一，也使得部分人們對咖啡產生依賴，在人手一杯咖啡的日常中，如何安全無慮地健康品嚐咖啡，將是未來人類的一大考驗。

臺灣咖啡文化 風格多元

咖啡文化在世界各地蓬勃發展，臺灣也不例外。臺灣咖啡文化最早可追溯自清朝開港通商時，英國商人嘗試曾在北台灣栽種咖啡樹，但收成欠佳。直到日治時期，日本政府成功地在臺灣大規模種植咖啡。當時，展開西化運動多年的日本，已將喝咖啡視為一種現代文明生活的象徵。一九三〇年代，日式咖啡館在臺北西門町一帶興起，許多臺日文化菁英在此進行文學、藝術，乃至學術思想的交流。但國民政府遷臺後，政治因素使得咖啡館的藝文活動顯著減少，大部分咖啡館轉型為情人約會的去處，甚至結合特種行業。直到越戰爆發，大量美軍來台，讓咖啡館重獲生機，更間接地將即溶咖啡帶入臺灣。

隨著臺灣經濟成長，國人開始注重生活品質，除了帶動兼具品質與效率的義式咖啡傳入臺灣，也發展出販售自家烘焙豆及咖啡器具的咖啡專賣店。一九八三年本土品牌推出的罐裝咖啡大市場受歡迎，顯示臺灣咖啡文化走向大眾，不僅創造出臺灣人能接受的味道，也發展出臺灣獨特的飲用方式，成功開拓新消費階層。不少臺灣本土連鎖咖啡館趁勢而起，以平價現煮咖啡，打擊高價位市場。一九九八年美國知名咖啡連鎖品牌進軍臺灣，以燈光、音樂與裝潢創造出獨特氣氛，讓顧客擁有美好消費經驗，為臺灣咖啡文化注入新活力。臺灣知名連鎖超商推出「城市咖啡館」的概念，讓咖啡成為臺灣人隨處可見的商品。根據國外市調公司Euromonitor二〇一四年統計，臺灣每人每天平均喝掉0.034杯咖啡，在全球排名第七十二位，儘管相較西歐各國，臺灣咖啡飲用量仍算少。但據臺灣咖啡協會統計，臺灣咖啡飲用人口目前已達五百四十萬人，且持續攀升中。從早期受到日本影響，而後義式咖啡的傳入，到近年來，許多個性咖啡店如雨後春筍般冒出，為臺灣咖啡文化開展出豐富多元的一章。

咖啡因依賴 恐影響健康

咖啡逐漸與民眾生活結合，除了文化之外，也多方面地影響人們的健康。研究指出，咖啡具有抗老化、降低罹患神經退化性疾病的功效，而其中最廣為人知的功用便是提神，能幫助飲用者提高反應速度。由於咖啡中含有大量的咖啡因，是一種中樞神經興奮劑，能有效幫助提神、解除疲勞的作用。現在許多人每天早晨睜開雙眼，第一件事就是喝杯咖啡，才能有精神迎接新的一天。若習慣每天喝咖啡的人，一旦停止喝咖啡，可能會出現頭痛、嗜睡和反應能力下降等戒斷症狀。根據英國布里斯托大學研究指出，習慣早晨喝咖啡的人若隔夜不攝取咖啡因，這些症狀就會在早上十點半時出現，到了下午情況會更加嚴重。當身體再度獲得咖啡因，這些症狀就得以緩解。咖啡因在一個健康成年人的體內，需要六至八個小時，才得以完全代謝。也就是說，必須接連幾天內不再攝取咖啡因，症狀才會好轉，而需要一週的時間才會讓症狀完全消失。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 你不真的想流浪 柯智棠
- 夢想與現實 前進遊戲業
- 「貼」進生活 和紙膠帶

總編輯的話 / 周書賢



本期為喀報兩百三十三期，共有十五篇稿件，本期的類目以社會議題為主，輔上兩篇人物和一篇文化現象。雖然本期嚴肅的話題偏多，但也不乏輕鬆的文章，種類多元。側欄廣告以寒假出國為構想，為大家提醒搭機須知。

本期頭題王 / 吳維倫



Hi! 大家好，我是吳維倫，我是個超隨性的人，喜歡無憂無慮的生活也是藍白拖的擁護者，最近學到西語中的諺語覺得很有道理：對於自己的人生不用太認真，因為那是你唯一無法活著逃離的事情～期待一整學年的喀報發現...

本期疾速王 / 蔡佳珊



我是蔡佳珊，非常平凡的台中人一枚。不知道為什麼一到宿舍就會很懶，能不出門就不出門，但是一回到家就會天天坐不住拼命往外跑。忙起來會忘了吃晚餐。

本期熱門排行



學生助理 勞工或學生？
吳維倫 / 社會議題



原住民狩獵 是英雄是罪犯
林湘芸 / 社會議題



幸福開跑 好宅無負擔
謝宣穎 / 社會議題



再造技職教育第二春
何佳穎 / 社會議題



遊走的人民 等待重返光明
黃琪 / 社會議題



咖啡能幫助提神，但過度依賴咖啡可能產生負面影響。（圖片來源／找話題）

在生理方面，過量的咖啡會使中樞神經系統過度興奮，因而產生肌肉抽搐、頻尿，以及心悸等狀況。而長期過度攝取咖啡因也可能會對心理狀態產生負面影響，例如咖啡因焦慮症及睡眠失調等狀況。其中咖啡因焦慮症會以不同形式出現，像是焦慮、恐慌發作以及強迫症等。人類長期攝取咖啡因，除了會對咖啡因產生依賴，極端的話，也可能導致「咖啡因中毒」，嚴重者甚至會致死。日前，日本九州傳出一位二十多歲男性攝取過量咖啡因中毒致死的消息。根據解剖法醫表示，國外其他咖啡因中毒死亡案例中，死者一毫升血液中的咖啡因濃度為八十毫克，若以一位正常成年人來說，必須喝超過一百杯的咖啡才可能有致死的風險。然而此男子體內一毫升的血液當中含有高達一百八十二毫克的咖啡因，疑似是短時間內狂飲二十罐能量飲料後，再服用提神藥物，使得身體超過負荷。

感性訴求 需理性面對

由於消費者對咖啡品牌的忠誠度普遍偏低，為了提高宣傳效果，咖啡廣告中多以代言人、品牌印象等感性訴求為主要行銷策略。消費者容易記得廣告中呈現的氛圍，將咖啡浪漫文藝等想像連結，忽略咖啡對健康帶來的負面影響。

為了防止消費者攝取過量咖啡因，發生不必要的意外，各國針對咖啡因皆有相關的管制政策。美國食品藥物管理局（Food and Drug Administration，簡稱FDA）建議孕婦避免攝取咖啡因，降低咖啡因對嬰幼兒的傷害。中國政府甚至將「純咖啡因」視為第二級精神藥品，持有過多者恐面對刑事訴訟。臺灣衛生署則建議青少年咖啡因每日攝取量須控制在一百毫克內，以免造成腦部發育遲緩等症狀，並且立法規範咖啡因的用途與劑量，超過一定劑量者為藥用，且食用咖啡因須源自天然食材。咖啡豆中的咖啡因含量與品種、咖啡製作方式有很大的關係，甚至烘焙程度也會影響其含量多寡。消費者保護委員會曾推出咖啡因分級制度，以紅、黃、綠三種顏色提醒消費者咖啡因含量。此項政策雖不具強制性，但大部分業者皆配合此措施，唯各業者標示方式有差異，消費者恐需多費心思。

臺灣咖啡市場日趨發展，儼然已成為民眾的生活必需品。但許多關於咖啡因的研究結論尚待確認。飲用咖啡的同時，除了注意是否符合政府單位制定的相關政策，民眾也須謹慎留意自身攝取量，如此一來，才能享受咖啡的香醇，更擁有健康。



夢想與現實 前進遊戲業

遊戲業是許多人的夢想，但它究竟不符合新鮮人的期待？做遊戲需要的又是什麼？



你不真的想流浪 柯智棠

創作歌手柯智棠，是近年台灣樂壇最受矚目的新人之一。

1則留言

排序依據 **最舊**



新增回應……



林香蘭 · 在民間全民電視公司的副營運長

自高中開始喝咖啡，進職場後每二杯，早已嗜咖啡成癮，咖啡成為我最好的老朋友！

讚 · 回覆 · 2015年12月27日 6:52

Facebook Comments Plugin

▲TOP

