



答「啡」所問 該喝咖啡嗎？

記者 卓瑋哲 文

2018/09/23

飲品是許多人生活中不可或缺的元素，無論是炎炎夏日來杯沁涼的冰飲，或是寒冬時沖泡一杯熱飲，其中「咖啡」是許多人的選擇。早晨喝咖啡帶來活力，午後喝咖啡紓解壓力，不想打瞌睡也能藉由喝咖啡來提振精神，然而在我們喝咖啡的同時，是不是又會有所顧忌？擔心睡不著、心悸，或是咖啡因上癮而產生副作用，在抉擇是否該喝咖啡時，培養正確品嘗咖啡的習慣是關鍵。

國人有多愛咖啡

根據經濟部統計處2017年的銷售資料，咖啡類年銷售值佔據飲品銷售市場第三，僅次於茶類及果蔬汁。不論是咖啡豆、即溶沖泡粉、現煮咖啡、罐裝咖啡，都備受國人喜愛，咖啡一年商機高達700億台幣，其中零售現煮咖啡銷售位居首位，平均每人每兩天就會喝掉一杯咖啡。

起初是連鎖品牌咖啡廳在台的設立帶動了風潮，讓喝咖啡變成一件時尚的事、一種品味生活的享受。2004年起各大超商陸續開始販售現煮咖啡，將平價咖啡帶入大眾的生活中，使取得一杯現磨咖啡變得更加容易，喝咖啡因此成了日常的一部份。此外，咖啡館、綜合餐館、獨立書店、創意市集蓬勃發展下，咖啡與餐飲或文創結合，成為無所不在的存在，當我們在用餐或看書時，不免會想：「如果能來杯咖啡那就太好了！」

喝咖啡延年益壽？

根據美國醫學會內科醫學期刊《JAMA Internal Medicine》刊載的英國最新研究顯示，每天習慣喝咖啡的人，死亡率比不喝咖啡的人低10~15%。該研究以平均年齡57歲的502,641人為樣本，其中78%為咖啡飲用者，在2006年的開始至2016年結束，探討咖啡攝取量與死亡風險的關聯。結果發現，在這11年中共有14,225例死亡事件，而喝咖啡與死亡率呈現負相關。雖然研究者還需進一步研究及釐清咖啡裡面究竟含有甚麼成分而造成此結果，但已能知道咖啡應有一定正面功效。

2016年的分析資料說明了咖啡與降低肝硬化風險的關係，透過咖啡因的保護機制，抑制肝星狀細胞（HSC）的增殖，減少誘發肝纖維化的效應細胞，而咖啡內含的甘他成分，也有助於降低B型和C型肝炎病毒的活動。生前中國研究團隊的發
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

名的其他成分，也有助於降低D型和C型肝炎病毒的活動。近期中國研究團隊的發現曾表示，咖啡衍生的兩種多酚CA和CGA，對人胰島澱粉樣多肽（hIAPP）錯誤重疊具有顯著的抑制作用，能夠減輕hIAPP對胰腺細胞的毒性，達到降低罹患糖尿病的風險。

除此之外，咖啡也有助於腸胃蠕動、舒緩心靈、緩解疼痛、提高肌耐力，甚至也不斷有研究指出咖啡能有效地預防癌症，稱得上是風味與功能兼具的飲品，因此才會讓人愛不釋手。

咖啡因作祟

雖然說咖啡能帶來好處，但它也的確會對身體造成不少負擔。咖啡的主要成分——咖啡因是一種中樞神經興奮劑，隨著咖啡、茶、可樂等飲品的普及，咖啡因可說是最普遍被攝取的精神藥品。

咖啡因效用強大，帶來的副作用也不容小覷。咖啡因會提高胃酸分泌，吸收過多容易損害消化系統，短時間內大量攝取會過度刺激中樞神經而產生煩躁、分心、失眠、心悸、頻尿、肌肉抽蓄。精神科學界的愛爾蘭學者Michael Keane表示，「即使是一天只喝一杯茶的人，在停止這樣的習慣一陣子後，也會產生戒斷現象。嗜睡就是戒掉咖啡因後眾所皆知的副作用，可以藉注射咖啡因來改善」，人們長期且大量攝入咖啡因，會如同吸毒般造成「咖啡因上癮」，因無法脫離咖啡而產生焦慮感，一次性攝入大劑量還可能死於咖啡因中毒。

那麼生活中有多容易接觸到咖啡因呢？根據臺北市政府衛生局2016年的抽查，以一份100毫升的容量估計，咖啡因含量由高至低為：咖啡平均55毫克、能量飲約25毫克、茶類平均12毫克、碳酸飲料約5毫克。此外，在食用巧克力及其製品的同時，也會攝入不少咖啡因。

《食品安全衛生管理法》針對國內飲品明文規定咖啡因的標示：

（一）每 100 毫升所含咖啡因高於或等於 20 毫克者，其咖啡因含量以每 100 毫升所含咖啡因之毫克數為標示方式，其標示值之誤差允許範圍，請業者依照廠規確實品管。

（二）每 100 毫升所含咖啡因低於 20 毫克者，其咖啡因含量以「20mg/100mL 以下」標示之。

（三）咖啡、茶及可可飲料，每 100 毫升所含咖啡因等於或低於 2 毫克者，得以標示「低咖啡因」替代前述「20mg/100mL 以下」用語。

含有咖啡因之飲品應清楚在外包裝上標示咖啡因含量，否則將被處以罰鍰。衛生福利部食品藥物管理署配合政策，也呼籲現煮咖啡業者善用紅、黃、綠三色標註，讓消費者能清楚了解咖啡因的含量，紅色代表咖啡因含量每杯大於或等於201毫克，黃色代表咖啡因含量每杯介於101~200毫克之間，綠色代表咖啡因含量每杯小於或等於100毫克。



現煮咖啡的紅黃綠標示。(圖片來源 / 卓瑋哲重製) 資料來源：[衛生福利部食品藥物管理署](#)

該不該喝咖啡 主要看個人

咖啡是好是壞一直存在著爭議，根據研究與發現也確實能證實咖啡的功效以及影響。約翰霍普金斯大學布隆伯格公共衛生學院的教授Eliseo Guallar表示：「咖啡是安全的，但要掌握住蛋糕。」其實喝咖啡本身是沒有問題的，但往往我們在喝咖啡的同時，會習慣搭配巧克力、蛋糕、餅乾等甜食，這些高熱量的食物反而是造成身體負擔的元兇。

事實上，任何東西攝取過多都可能造成危害，咖啡因也不例外。依據衛生福利部食品藥物管理署建議，成人每日咖啡因攝取量以300毫克以下為宜，與美國及歐盟咖啡因的每日建議攝取量400毫克相差不多。而孕婦對於咖啡因的攝取則更需要特別注意，應盡量的減少，避免增加自然流產機率以及影響胎兒發育。

總體而言，一天喝2~3杯的咖啡都在合理範圍內，也能有助於促進身體健康機制。但咖啡的功效因人而異，每個人的接受度與受影響程度也有所不同，所以是否該將咖啡視為健康食品或是禁藥，都是不能輕易下定論的，主要還是得評估自己對咖啡的適應力，適量飲用並避免過度依賴。

在咖啡隨手可得的社會，我們可以適時地透過咖啡提振精神、沉澱心靈，同時也應了解自己適合飲用的口味、時機與分量，自主選擇是否要來杯咖啡品味人生，總而言之，我們應該是和咖啡成為朋友，而非讓咖啡控制了我們的思緒，影響健康的身体。



記者 卓瑋哲



編輯 黃胤綸