



▲孕婦每日咖啡因攝取量上限是200毫克。

孕婦及高血壓人士必須提防咖啡因

咖啡可提神，健康人士可每日飲用，但有部分人士不適宜飲咖啡，或必須限制咖啡因攝取量。

陳勁芝說，孕婦要特別小心，建議每日攝取咖啡因含量在200毫克以下，過量與嬰兒體重較低有關。「胎兒代謝咖啡因速度慢，加上胎兒體重極輕，故只要很少量的咖啡因足以對胎兒造成影響！」

「人體對咖啡因的最高承受量約為每公斤體重150毫克，故體重愈輕能承受的咖啡因會愈少。以一位五十公斤重人士為例，他的咖啡因最高承受量是7.5克，重二十公斤的兒童是3克。胎兒體重輕，如重兩公斤，上限只為300毫克，故孕婦每日最多飲一杯咖啡，超過便可能影響胎兒。」陳說。

高血壓人士亦要小心，研究發現部分人士每日飲用二至三杯咖啡，均令上下壓上升，故高血壓人士應嘗試減低咖啡攝取量。哈佛大學曾研究比較二千名沒有心臟病人士飲咖啡後的反應，發現咖啡因對身體的影響受制於基因，遺傳上代謝咖啡因能力差的人士，患心臟病機會高36%。「如飲用咖啡後發覺心跳加速或手震等反應，就不宜飲了。」陳勁芝說。



養和
健・康・NOTEBOOK

經常聽到飲太多咖啡會令人心跳手震，更會導致骨質疏鬆，增加患各種疾病危機；但近年研究卻發現，多飲咖啡有助減低患病風險！

到底咖啡是敵是友？我們應多飲咖啡還是少飲咖啡？今期營養師為大家分析，解構咖啡健康之謎。

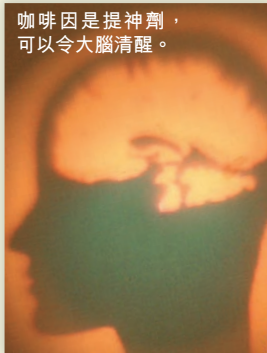


養和醫院高級營養師

陳勁芝

撰文：陳旭英 攝影：張文智 鳴謝：Barista HK 設計：梅振光

咖啡因是提神劑，
可以令大腦清醒。



咖啡因 敲醒大腦

要判別咖啡是敵是友，我們先由認識咖啡因開始。

養和醫院高級營養師陳勁芝說，咖啡因是一種提神劑，不會提供能量，但卻可以像一個吹氣大鎚子一樣敲醒大腦，令人立即醒神！

「咖啡因進入人體後半小時開始產生提神作用，一般會留在人體三至五小時，亦可長達十二小時。咖啡因停留在體內的時間基於每個人的遺傳因素及代謝功能。年長人士代謝較慢，所以我們經常聽見長者說午後飲咖啡或茶（同樣含咖啡因），當晚會難入睡。如要飲用咖啡，應在睡前八小時飲用，以預留時間供身體代謝咖啡因。」

過量攝取咖啡因會影響睡眠，長期亦會增加骨質疏鬆風險，所以陳勁芝提醒大家每日不應攝取多於300毫克咖啡因（即每日一至三杯）。

沖煮方法及咖啡豆品種 影響咖啡因含量

咖啡是水溶性的，故咖啡粉與水分接觸時間愈長，釋出的咖啡因便會愈多。早前消費者委員會數據指，一杯西式即磨咖啡約有110至190毫克咖啡因；傳統港式咖啡的咖啡因含量較高，約有170至380毫克。原因除

了港式咖啡的咖啡豆用量較高外，其沖煮方法亦會影響咖啡因含量。有別於西式即磨咖啡只用過濾方式沖泡，港式咖啡會在咖啡壺內不斷煮，其熱力及較長沖煮時間均會令咖啡粉釋出較多咖啡因。

咖啡豆品種亦會影響咖啡因含量。咖啡豆主要有兩種，Arabica及Robusta。Arabica豆含1.2%咖啡因，Robusta豆則含2.2%咖啡因，兩者以同一種沖煮方法，後者釋出的咖啡因會較多。

「基於咖啡因含量不同，故一般西式調製咖啡，每日最高限量為兩至三杯（約700毫升），港式咖啡的咖啡因含量相當高，根據消費者委員會進行的測試研究報告，一杯茶餐廳咖啡最高可含近400毫克咖啡因，即是一日飲一杯已過量。而意大利特濃咖啡Espresso，雖濃度很高，但因沖煮時間短及份量較少，因此每杯含約62至170毫克。」



Arabica
咖啡豆



Robusta
咖啡豆



▲ 咖啡醇用濾紙就可濾走。

咖啡醇 升壞膽固醇

咖啡豆除含有咖啡因外，還含有咖啡醇（Cafestol），研究指它會增加血液中的壞膽固醇含量，即增加心血管病風險。咖啡醇存於咖啡的油分當中，可被一般咖啡濾紙隔走。

陳勁芝說：「咖啡醇可用濾紙隔走，故一般咖啡的咖啡醇含量不會太高，但如用法式濾壓壺（French Press）沖煮的咖啡、土耳其式咖啡、特濃咖啡，甚至是港式茶餐廳咖啡，由於不經過濾，咖啡醇含量會較高。所以，關注膽固醇人士應用濾紙沖咖啡，以減低咖啡醇。」



▲ 短時間烘焙的咖啡豆能保留較多抗氧化元素。

咖啡中的營養

研究指咖啡有助減低疾病風險，因它含有纖維、抗氧化物、咖啡醇及咖啡因。近年研究更指上述的咖啡醇及咖啡因有助減低肝硬化風險，但仍需更多研究證實。

不說不知，原來咖啡亦含水溶性纖維質。「每杯咖啡含1.1至1.8克水溶性纖維，相等於半個梨或橙。此外，咖啡而且含抗氧化物綠原酸，亦可在綠茶、桃及西梅中找到。烘焙過程會減少綠原酸含量，故短時間烘焙的咖啡會含較多綠原酸，有較大的抗氧化功效。」咖啡中的纖維及綠原酸均可被腸道益菌代謝，亦有助增加益菌數量。另有研究指咖啡可抑制大腸桿菌生長。

奶糖為咖啡增熱量

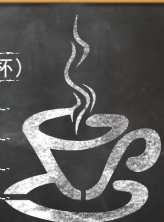
咖啡對健康人士來說，適量飲用對健康似乎益處多過壞處，但要注意飲用咖啡時，加入的奶及糖都含高卡路里，多飲會增加熱量攝取。

「不加奶糖的齋啡，熱量約有10卡路里；如加入奶糖，一杯咖啡隨時超過200卡路里。除熱量外，牛奶亦會減低人體吸收咖啡中的綠原酸。需要控制體重人士應考慮走糖或走奶，如喜歡加入牛奶，建議以脫脂奶代替全脂奶，以一杯16安士（480毫升）牛奶咖啡（grande latte）為例，如以全脂奶調製熱量可達220卡路里，如用脫脂奶就只有130卡路里。」

飲不加奶糖的咖啡，相對加奶加糖的咖啡健康得多，但亦要適可而止。

咖啡因含量表

	咖啡因（毫克/每杯）
西式調製咖啡	110-190
茶餐廳咖啡	170-380
特濃咖啡（Espresso）	62-170
泡沫咖啡（Cappuccino）	55-160
鮮奶咖啡（Latte）	54-140



咖啡健

咖啡的健康裨益

咖啡對某些人是敵人，但對健康人士來說，它可算是朋友，近年亦有不少研究發現咖啡有助減低慢性疾病風險。



▲ 近年研究發現飲咖啡對身體有益處。

陳勁芝說，研究發現飲咖啡人士於患心血管病、代謝綜合症、二型糖尿病、更年期後乳癌、卵巢癌、前列腺癌、帕金森症、肝硬化都有較低風險，亦有助改善認知功能及減低患抑鬱症風險。

昔日研究指咖啡增加患慢性疾病風險，但近年研究發現咖啡沒有對心臟構成風險，亦不會增加癌症風險，大部分研究更證明飲用咖啡人士的整體

發病率及死亡率都較低。為何會有這樣相違背的結果？陳勁芝說，哈佛大學指在昔日研究常將飲用咖啡人士，與不做運動、吸煙及飲酒人士歸為同一組別；近年研究將其研究對象細分成不同組別，故較能看到真相。再者，近年研究多為長期研究，主要看咖啡飲用習慣，而昔日研究主要針對咖啡因對人體的影響。