

gustav / September 02, 2009 11:36PM

[咖啡 v.s. 心臟病 / 國科會科普影視](#)

標題：咖啡 v.s. 心臟病

出處：國科會科普影視

連結：<http://www.nsc.gov.tw/scicircus/ct.asp?xItem=12359&ctNode=1976>

文稿：

隨處可見的咖啡店，顯示咖啡已經和現代人的生活密不可分，閒聊時喝咖啡輕鬆愉快，但是為了提神而不停地喝咖啡，咖啡因可是會讓身體受不了。究竟咖啡為什麼可以提神呢？

中樞神經一旦興奮的話，就容易分泌腎上腺素，使得心跳加快，血壓上升，然後肌肉緊繃，一般來講就有提神的效果。

但是如果持續地飲用，卻無法達到提神的效果，因為交感神經受到刺激興奮，會降低食慾，這時如果沒有補充能量，注意力就會隨著體力的消耗而降低，如此一來，不僅無法使思緒更清晰，還增加了身體的負擔。那麼喝咖啡對身體究竟是好是壞呢？

咖啡裡面，它所含有一些芳香成分、還有一些多酚類等等，都具有抗氧化的作用，對於肝癌，或者是說氧化性疾病，都有幫助的作用。

雖然現今的研究發現，咖啡具有許多對人體有益的成分，甚至還可以幫助減肥，但並不代表可以因此毫無節制的喝咖啡；像是患有焦慮、失眠症狀的人，以及孕婦和十二歲以下的兒童最好不要喝咖啡。一杯咖啡大約含有一百毫克的咖啡因，因此專家建議一天最好不要喝超過兩杯咖啡，否則過量的咖啡因，會使人產生焦躁、頭痛等現象，所以想品嚐咖啡的香醇，或是想用咖啡提神，都應該適量就好。