

gustav / March 07, 2009 11:49AM

[Re: 咖啡與健康/ neural](#)

咖啡伴侶也有健康隱患

作者:林羨

如果問咖啡伴侶是什麼東西，多數人可能會說：是讓咖啡變白變濃的奶。其實，如果認真看看咖啡伴侶上的說明，在咖啡伴侶的正面，有三個小字：「植脂末」。

它又是什麼東西呢？配料上寫著：第一位成分是「葡萄糖漿」，也就是澱粉水解後產生的微帶甜味、又能讓溶液變濃的混合物。第二位成分是「氫化植物油」，也就是大豆油或菜籽油經過人工催化加氫形成的一種半固態油脂。第三位成分是酪蛋白酸鈉，後面則是三類食品添加劑：穩定劑、乳化劑和抗結劑。

在人工催化加氫之後，植物油中的天然不飽和脂肪酸大部分變成了飽和脂肪酸，而且其中所含的不飽和脂肪酸還可能失去天然的順式結構，產生不自然的「反式脂肪酸」。

營養學界確信，反式脂肪酸比飽和脂肪酸更危險，因為飽和脂肪酸僅僅升高血脂，卻並不降低有益的高密度脂蛋白膽固醇。一些最新研究初步表明，反式脂肪酸還可能增加乳腺癌和糖尿病的發病率，並有可能影響兒童生長發育和神經系統健康。

那麼喝咖啡的時候不加咖啡伴侶，又該怎麼辦？最好的方法是直接加入熱的全脂牛奶。牛奶咖啡不僅口味同樣香濃，而且營養價值更高。【中國食療網】
(<http://www.dajiyuan.com>)

gustav / March 07, 2009 11:46AM

[Re: 咖啡與健康/ neural](#)

如何健康喝咖啡

1. 每天飲用咖啡不要超過4杯滴注式研磨咖啡（如美式咖啡、拿鐵、卡布奇諾），以防止輕度中毒的產生。如果喝咖啡後有煩躁不安、焦慮、易怒、心悸、噁心等症狀出現，最好當天不要喝可樂、茶等含啡因的飲料。
2. 根據最近2004年的研究報告，咖啡因會通過胎盤被嬰兒吸收，進入嬰兒體內，危害嬰兒的大腦、心臟，因此孕婦最好不要喝咖啡。
3. 18歲以下的青少年還在發育，最好少喝含有咖啡因的飲料。
4. 早晨喝咖啡有助於頭腦清醒，但不可空腹飲用，以免傷及腸胃。患有十二指腸潰瘍的人，應避免空腹喝咖啡。
5. 喝咖啡後不要馬上抽煙或喝酒，否則會促進血液循環增加心血管負擔，不利於心臟健康。
6. 咖啡因雖然可以提振精神，但喝太濃或喝過量反而會讓人變得急躁、理解力減弱。
7. 喝咖啡最好加奶精，可以緩和對胃的刺激，但要控制糖的攝取量，以免肥胖。
8. 有膽結石的人若喝太多咖啡，可能會因為咖啡因刺激膽囊收縮而疼痛不已。因此有膽結石的人最好不要喝咖啡。

資料來源 林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑、馬偕醫院營養師謝玉琇

咖啡的好處：

減肥 幫助消化 抑制氣喘

有益心血管 醒腦 止痛

增加運動耐力 預防肝硬化 對抗自由基

咖啡的壞處：

提高壞膽固醇 引發心臟病 鈣質流失

造成腸胃疾病 導致經前症候群 誘發乳癌

發炎指標上升

轉載：健康新生活網 健康美食館

http://www.hnl.com.tw/chat_detail.php?Uid=70&id=2414

作者 sabrina

gustav / March 07, 2009 11:45AM

[咖啡與健康/ neural](#)

Neutral Side:

[引用：中國經濟網http://big5.ce.cn/sssh/sjfs/pwsh/pwshgd/t20031106_192211.shtml]

喝咖啡健康守則

2003年11月06日 14:46

謝櫻

據申江服務導報報道，那份恰如其分的苦，帶著濃郁、香醇，使人聞之心動神迷，這就是咖啡的魅力。尤其當天氣轉涼，來上一杯熱熱的香濃咖啡，自然有一股暖意上心頭。不管是走累了，找個可以落坐的地方休息，或是找個可以和朋友聊天的好去處，抑或是辦公室裏想找個提神的好辦法，都會讓人情不自禁地想親近咖啡。但是，咖啡要怎喝才健康？又是哪些人不適合喝咖啡呢？

和咖啡親密接觸

咖啡因由於有刺激中樞神經和肌肉的作用，所以可以振作精神、增強思考能力，恢復肌肉的疲勞。作用在心血管系統，可提高心臟功能，使血管舒張，促進血液迴圈。對於腸胃系統，它可以幫助消化，幫助脂肪的分解。

有助於減肥

相信很多人都聽說喝黑咖啡可以減肥，其實，這只是其中的因素之一，咖啡因的確可以加速脂肪的分解，但是同時更要靠肌肉的運動，才能將多餘的脂肪酸轉變成熱能消耗掉，如果沒有經過與之配合的運動，多餘的脂肪酸又順著血流重新流回，重新堆積起脂肪。所以喝咖啡以後需要同時積極動起來，才能發揮真正的減肥功效！咖啡本身就有熱量，但不多，主要的熱量是在於你在喝咖啡時所加入奶精和糖。

抗氧化能力

近年，只要是具有抗氧化功能的食物都在市場大行其道，一般所熟知的蔬菜水果含豐富A、C、B族維生素的食物，以及在日本相當流行的茶，之所以被視是健康的食物，就是為它們含有豐富的抗氧化物質，可以對抗自由基對人體的傷害。日前有研究報告指出，咖啡所含的抗氧化物質比茶多4倍，更能對抗心血管疾病，且咖啡本身也符合抗氧化物的原則，色(深)又具有苦味。每一咖啡所含的抗氧化物質也因著沖泡的方式有所不同，如美式咖啡含抗氧化物品質最少，而Espresso所含的抗氧化最多。咖啡在加了奶精之後，也不會影其抗氧化的作用。

改善眼睛幹澀

國外的報告指出：喝咖啡者罹患幹眼症的幾率，明顯比不喝咖啡者低。這主要是和咖啡中的嘌呤成分有關(含嘌呤的滴眼劑，能刺激腺體分泌液體，對眼睛具有某種保作用)。對於愛喝咖啡的電腦族來說，這當然是一個好消息，但要注意的，咖啡本身具有利尿的作用，即使其中的一些成分具有保護作用，但對於已經罹患幹眼症的人，以及有服用任何含有利尿成分藥劑的人，必須禁止服用含咖啡因的飲料，以免加劇體內水分的流失。

可以解痛

一夜沒有睡好所帶來的頭痛、或是太陽穴側因血管收縮引起的疼痛，這些非器質性因素所引起的疼痛，都可以用咖啡來緩解，但必是在早上或是中午喝(注意：午後到夜晚禁用)。

●咖啡的量

咖啡對人體然有好處但也不能多喝，每天以不超過2杯為宜，對於容易緊張焦慮的人，喝多了可能就是有害。

●咖啡的時間

喝咖啡最好在用早餐及午餐後，因為這樣可以促進腸胃的蠕動，幫助消化，可以分解吃下去的高熱量、高脂食物，也不會像空腹喝咖啡那樣，對腸胃造成刺激。最好不要在晚餐後喝咖啡，怕會對睡眠造成影響。若是想靠喝咖啡熬通宵，可能會在不知不覺中喝過量，對身體不好。

和咖啡保持距離

緊張時添亂

咖啡因有助於提高警覺性、靈敏性、記憶力及集中力。但飲用超過比你平常所習慣飲用量的咖啡，就會產生類似食用相同劑量的興奮劑，會造成神經過敏。對於傾向焦慮失調的人而言，咖啡因會導致手心冒汗、心悸、耳鳴這些症狀更加惡化。

加劇高血壓

咖啡因因為本身具有的止痛作用，常與其他簡單的止痛劑合成復方，但是，長期大量服用，如果你本身已有高血壓時，使用大量咖啡因只會使你的情況更為嚴重。因為光是咖啡因就能使血壓上升，若再加上情緒緊張，就會產生危險性的相乘效果，因此，高血壓的危險人群尤其應避免在工作壓力大的時候喝含咖啡因的飲料。有些常年有喝咖啡習慣的人，以為他們對咖啡因的效果已經免疫，然而事實並非如此，一項研究顯示，喝一杯咖啡後，血壓升高的時間可長達12小時。

誘發骨質疏鬆

咖啡因本身具有很好的利尿效果，如果長期且大量喝咖啡，容易造成骨質流失，對骨量的保存會有不利的影響，對於婦女來說，可能會增加骨質疏鬆的威脅。但前提是，平時食物中本來就缺乏攝取足夠的鈣，或是不經常動的人，加上更年期後的女性，因缺少雌激素造成的鈣質流失，以上這些情況再加上大量的咖啡因，才可能對骨造成威脅。如果能夠按照合理的量來享受，你還是可以做到不因噎廢食的。

這些人慎喝咖啡

肝病患者

咖啡因會延長咖啡在體內代謝的時間。一般正常的成年人咖啡因的代謝需要2小時，可是肝病患者或是肝功能不全者，咖啡因的代謝可能需4-5小時，因此肝病患者在喝咖啡時就要一定要當心，最好不要在傍晚以後喝，以免因代謝時間長而影響睡眠，而且一天最好不超1杯。

消化系統疾病患者

相信經常在胃痛胃病的人都有個經驗，就是醫生一定會囑咐，刺激性食物不要吃，包括：酒、辣椒、咖啡、茶、碳酸飲料。

咖啡之所以名列其中，就是因其中的單寧酸會刺激胃酸分泌，如果是消化疾病急性期的患者一定要避免。恢復健康之後，如果偶爾飲用咖啡，也最好是在飯後用，避免空腹喝咖啡。

孕婦

很多女性從懷孕後就開始，對所有吃進去的食物會特別留意，含有咖啡因的飲料當然也被列為禁忌之一。這主要是因孕婦對於咖啡因的代謝慢，咖啡因停留在體內的時間會延長，腹中的胎兒也要到八九個月的時候，才能通過新陳代謝，清除血液中的咖啡因。

小孩

因孩童肝、腎的發育不完全，解毒能力差，使得咖啡因代謝的半衰期會延長，所以一般說來，12歲以下兒童是需要禁止攝取咖啡因的。就算成天把咖啡當開水喝的歐美人士，對於小孩子喝咖啡也是有很嚴格的限制。