

## Q4 飲咖啡會引致心臟病發？

陳勁芝表示，暫時並沒有世界性大型的咖啡與心臟病有關的調查，但咖啡的確有即時令血壓上升，及心跳頻率變快的負面影響。「飲兩至三杯咖啡後，上血壓是可以即時提升3至14度，下血壓則可以提升4至13度，不過，這只會對不飲慣咖啡的人才會有影響。但本身已有高血壓的人，當然就需要多加注意。」

其實咖啡對個人是否有影響，與體內製造代謝咖啡因酵素的基因有關。陳勁芝表示，今年三月哈佛大學有研究發布，比較二千名有心臟病及二千名沒有心臟病人士對咖啡的反應，發現某些人受基因限制，代謝咖啡因能力比較慢，即咖啡因留在身體時間較長，因此對身體造成的影響就會較大。有這些基因的人，日飲兩三杯咖啡後，較沒有此基因的人，患上心臟病機會高出36%。

## Q5 咖啡含豐富抗氧化物？

咖啡豆是植物一種，當然就有植物的特性，含有豐富的抗氧化物，包括茶多酚 (Polyphenol)、二氯甲烷 (Dichloromethone)、綠原酸 (Chlorogenic Acid) 等。陳勁芝表示，多肉少菜的美國人，絕大多數是從咖啡中攝取抗氧化物。另有研究顯示，飲一杯200毫升的咖啡，能令血液的抗氧化能力提升6-7%。亦有研究指出，咖啡能減低患上慢性肝病機會。另一個根據九個大型研究、共約二十萬人參加的研究發現，愈飲得多咖啡，患糖尿病風險愈低。

## Q6 如何精挑細選咖啡？

咖啡壞處都是來自於咖啡因，所以只要懂得挑選低咖啡因的咖啡，不就是最明智的飲咖啡之道嗎？

而咖啡是由咖啡豆研磨沖調而成，咖啡因就是來自於此，所以不論有沒有奶或糖，只要計準咖啡濃度，就能輕易掌握咖啡因攝取量。陳勁芝表示，普通咖啡豆以重量計，當中有1-1.4%是咖啡因，即100克咖啡豆中有1-1.4克咖啡因，低因咖啡只有2-4毫克。

另外，沖調方法亦影響其咖啡因的含量，一杯八安士的蒸餾咖啡有65-120毫克，意大利煲煮咖啡有60-85毫克。濃縮咖啡則每一安士約有30-50毫克咖啡因，如果雙份量的則可以高達100毫克。一杯大杯裝的咖啡，咖啡因便超過200毫克。

不同牌子的咖啡所含的咖啡因亦有不同，如250毫升捷樂咖啡有160毫克，布朗藍山咖啡有103毫克，UCC原味有95毫克。(資料：《選擇》月刊)

再加上懂得選取含抗氧化物質較多的咖啡，即中度烘焙(即烤烘十分鐘)的咖啡豆，對身體更有益。

## 各種咖啡的咖啡因含量

種類	份量			
	8安士 (240ml)	10安士 (360ml)	16安士 (480ml)	8安士 (240ml)
美式咖啡	65 (10) *mg	65 (10) mg	195 (30) mg	-
Caffe Latte	65 (10) mg	65 (10) mg	130 (20) mg	75mg
Capuccino	65 (10) mg	65 (10) mg	130 (20) mg	75mg
Caffe Mocha	65 (10) mg	65 (10) mg	130 (20) mg	95mg
	1安士 (30ml)	2安士 (60ml)		1安士 (30ml)
Espresso	65 (10) mg	130 (20) mg		75mg

\* ( ) 內是「低因咖啡」的咖啡因含量  
以上資料參考台灣星巴克網頁

此欄資料由香港星巴克提供



咖啡由illy提供，其選用的Arabica咖啡豆，咖啡因含量為1%。

# 還咖啡清白

- 晨早起牀，睡眼惺忪，一杯咖啡可以提神；午後做到無精神，一杯咖啡又可以醒神；晚上趕工，又靠咖啡對抗睡魔……這樣與咖啡度日，會否殘害身體？
- 咖啡一直被他人誤認為不健康，因為其咖啡因成分會加速鈣質流失，增加心臟病風險等等，所以飲咖啡被等同為吸煙一樣，是一種過癮但不健康的行為。
- 其實早就有不少研究顯示，只要每日適量飲咖啡，不但不會引來疾病，相反當中豐富的抗氧化成分，更有可能減低某些疾病的病發風險。
- 因此，咖啡是否健康，全靠你控制攝取咖啡因含量。
- 要點飲才符合健康之道，今期由營養師陳勁芝為大家解構。



## Q1 日飲幾多咖啡才是健康？

過量攝取咖啡因，人會手震、心跳加速、作悶、無胃口、無法安靜下來，長期更會造成失眠、腸胃不適及心律不正。但一日飲幾多杯咖啡，才是過量呢？

陳勁芝解釋，其實一日飲兩至三杯咖啡，攝取約300毫克以下咖啡因，對健康應該沒有特別壞影響。如果日飲四至七杯，吸收約500至600毫克咖啡因，就有可能吸收過多，因而有機會出現以上的不良反應。

## Q2 飲咖啡會中毒？

陳勁芝指出有半數人一次過攝取10克咖啡因會致命，即一次過飲五十至二百杯咖啡。但每人的最大限量，因應體重有所差別，如五十公斤重的人，最大限量為7.5克；八十公斤重的人，則為12克。

但小朋友攝取咖啡因要特別注意。「小朋友代謝咖啡能力較慢，所以限量亦較低，如五十磅的小朋友，700毫克的咖啡因就足以致命；而十幾磅的嬰兒，一杯就可以致命。」

## Q3 咖啡因加速鈣質流失？

無錯，咖啡因的確會引致鈣質流失，不過只在過量時，才會有影響。陳勁芝解釋，只要從日常飲食中吸收足夠鈣質，即使飲咖啡，亦不會令鈣質流失。

幾多咖啡才會引致鈣質流失呢？陳勁芝指出，同樣是一日吸收300毫克以上的咖啡因，就有機會加速鈣質流失。所以一日飲三杯以上咖啡的人士，就要多加注意補充鈣質，而一般成年人每日應攝取1,000毫克鈣質。



營養師簡介  
陳勁芝，養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師，香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。