

咖啡的優缺點

咖啡是否健康的辯論

11-29

如果你像咖啡館老闆娜塔莉雅·科司特—露皮恰克一樣，每天必須一大清早起床，就需要喝咖啡了。

「我每天早上五點前就起來了，咖啡讓我精神抖擻。」這位娜塔莉雅精美創意烘焙咖啡館的老闆如此表示。美國國家咖啡協會指出，百分之五十六的美國成年人固定飲用咖啡，而科司特—露皮恰克就是其中一員。

雖然許多人稱他們的咖啡習慣是不健康的享受，但專家表示，如果適量飲用，一天喝一、兩杯咖啡其實有許多健康方面的好處。

「人們談到咖啡時，似乎總認為咖啡對人不太好，這不見得是事實，」梅約醫學中心預防醫學及營養的副教授唐納德·韓斯魯德說，「咖啡包含兩千種以上的不同化學成分，其中包括抗癌的抗氧化物。」

一些研究顯示，咖啡能夠增進視力和心臟健康，《隨手可得的營養》（暫譯）作者、註冊營養師艾莉莎·齊艾德表示。研究也指出咖啡有益於肝病病患，但是對於糖尿病患者，效果則好壞參半。

留意攝取量

猛加奶精和糖是不好的，韓斯魯德如此表示。一杯星巴克特大杯二十四盎司雙份可可碎片星冰樂的熱量是五百二十卡路里、十四公克的飽和脂肪及七十五公克的碳水化合物。孕婦及具有焦慮及睡眠問題的人應特別注意攝取量，他如此表示。

此外，咖啡因的新代謝因人而異——這是基因差異的結果，韓斯魯德說。

咖啡因的影響可能持續十小時或更久，研究員吉姆·蘭恩表示，他是杜克大學的醫學心理學教授。他建議節制飲用，不要一次喝太多：「能夠和朋友在沒有酒飲的地方碰面是好事，但這的確也間接鼓勵人們忽視咖啡因藥效。」

11-30

再談咖啡的長處與短處

老化

近期研究顯示，咖啡因有助於預防認知退化，包括阿茲海默症及其他癡呆症，梅約醫學中心的韓斯魯德這麼表示。不過大型的臨床試驗依然有必要，杜克大學的老化專家莫瑞利·多雷斯瓦米表示。

「我們還是不清楚給老人家的一次份量要多少才適當，」多雷斯瓦米說，「最重要的是：我不會建議用咖啡因來當成唯一的失智症預防措施。」

提神／表現力

你堅信早上要喝一杯咖啡才能振奮精神？神經心理藥物學的線上研究顯示，經常喝咖啡的人對於咖啡因引起焦慮及刺激的影響會培養出耐受力。上個月的一項研究顯示，攝取咖啡因的人工作表現更好。

牙齒

咖啡會使口臭加重，齊艾德說。此外也會讓牙齒變黃。

心臟

一次喝太多咖啡會讓血壓上升，但是一天喝一、兩杯，一般不會危害心臟的健康，紐奧良約翰·歐斯納心臟血管研究所的心臟復健及預防醫務長卡爾·拉維表示。罕見的情況是，過量飲用會增加心跳速率及引發心率不整，他如此表示。

肝臟

「咖啡的攝取和降低肝硬化及肝癌的風險有關。」韓斯魯德說。

偏頭痛

韓斯魯德表示，咖啡能夠舒緩一些人的偏頭痛。每天工作時飲用咖啡的咖啡愛好者，在週末時應該保持這個習慣，因為一、兩天不喝咖啡可能會導致戒斷性頭痛，他如此表示。

睡眠

咖啡裡的咖啡因是刺激物，會讓人緊張不安，造成失眠，睡眠專家克雷格·史威莫這麼表示，他是達拉斯市打鼾中心的醫務長。「關鍵在於你如何利用咖啡因。」他如此表示，接著解釋咖啡因大約有六小時的半衰期，早上喝一、兩杯是沒問題的，但是有睡眠問題的人就寢前至少六小時別喝咖啡。