

## 養成喝咖啡、喝茶的習慣好不好？

廖珮君

護理師

「喝咖啡容易導致骨質疏鬆」「喝咖啡可以減肥」「喝茶可以防癌、美白」「喝茶容易引起腎結石」，每天我們都能從各種管道聽到一些關於茶和咖啡的訊息，您可以相信的又有多少呢？

世界兩大最受歡迎的飲品——咖啡和茶，近年來隨著西風東漸，咖啡館如雨後春筍般地林立街頭，形成台灣的新咖啡文化；而近來茶的保健功能亦不斷被提出，更刮起了一陣茶旋風。說到茶和咖啡，其最大的相同點——皆含有咖啡因，只是咖啡中的咖啡因含量約是茶的 2~3 倍，而每人每天建議的咖啡因攝取量為 350 mg。至於咖啡因對人體的作用，如下：

1. 由於咖啡因有刺激中樞神經和肌肉的作用，延長腦部清醒的時間，能提神、增進思考與記憶及恢復肌肉的疲勞。所以最好不要在晚餐飯後飲用，以免影響睡眠品質；飲用過量時，會讓人感到焦慮、精神不安、壓力沉重。
2. 在心血管系統可提高心臟機能，促進血液循環，刺激心搏，使心跳加快。經過臨床證實，其實喝咖啡所造成的血壓與心跳的上升還不及爬樓梯，心律不整的頻率也不會因不喝咖啡而減少，只是要減少攝取量。
3. 對於腸胃系統則可刺激胃酸分泌及腸蠕動，幫助消化，改善便

- 祕。最好選在飯後飲用，才不會造成胃不適，有消化性潰瘍病史的患者應特別注意。
- 4.適量的咖啡因可加速新陳代謝、以及脂肪的分解，但仍是需要靠肌肉運動，才能將多餘的脂肪酸轉變成熱能消耗掉，否則還是會重新堆積喔！
  - 5.具利尿的作用。對於長期且過量的飲用，容易造成鈣質的流失；而且會使身體微微地脫水，使人有焦慮的感覺；但可利用運動、每天喝一杯牛奶、補充鈣質的攝取來增加鈣質，當然也不外乎控制咖啡因的攝取量。

有肝病或肝功能不全者，應注意飲用的時間及飲用量，因為一般正常的成年人對咖啡因的代謝為 2 小時，而肝病患者的代謝約為 4~5 小時，所以最好不要在傍晚以後飲用，且一天不要超過兩杯；而 12 歲以下的兒童，因其肝、腎的發育不完全，解毒力較差，使咖啡因代謝時間延長，應禁止攝取。另外，對孕婦而言，咖啡因會通過胎盤及分泌到乳汁中，而胎兒要到八、九個月才能清除血液中的咖啡因，故一般以 300 mg 為限。

此外，茶除了含有咖啡因外，還有一個主要成分——兒茶素，是茶中特有的物質，約占茶葉乾的 25~35 %。由於兒茶素具有抗氧化、防止輻射線傷害、抗腫瘤、抑制血膽固醇、血壓及血糖上升等功能，也具抗菌、防止蛀牙及消除口臭等功效，所以有許多人藉著喝茶來保健。不過，喝茶時要注意以下事項：

- 1.一般而言，泡茶時宜用高溫，第一泡要倒掉，因茶葉上會附著殘餘的農藥；浸泡時間勿超過 2 分鐘，浸泡太久會使單寧酸溶出太多，而干擾鐵質吸收。

# 保健 紅不讓

2. 對中醫而言，茶類生長在寒冷的高山，性屬寒涼，一般過敏體質、虛寒的人最好不要飲用過多的茶。
3. 常喝茶的人要多吃鈣質高的食物或鈣片補充劑。食用後的高鈣食物會在腸胃道與茶的草酸結合，隨著糞便排出體外，而降低草酸在體內沉積，以避免與體內的鈣質結合，引起結石。
4. 研究指出，綠茶含有一種物質「EGCG」，會阻止新血管生成。對孕婦而言，因身體正在進行新血管的增生以便撫育嬰兒，以及剛動過手術的病人喝綠茶會使傷勢痊癒得較緩慢，所以一定要特別注意。

總而言之，不論是咖啡或茶，都有其獨具的特性，在品嚐之餘，我們應當去了解其特性，並依照自己身體的健康狀況，適量地飲用，才能喝出健康；千萬不要因一時誤信偏方而飲用過量，反而有傷身之虞！

