

咖啡不止有提神作用，近年更成為一種品味生活態度，不少港人也習慣咖啡不離手。不過，咖啡因攝取過量不僅會「上癮」，引發心悸、焦慮、失眠等不適症狀，當中的利尿性更有機會增加中暑風險。而除了咖啡外，不少飲品及食品如可樂、能量飲品均含有咖啡因，隨時愈飲愈口渴，消暑不成反變中暑。

常見含咖啡因飲品或食品

產品	每杯/單位分量	每杯/單位的咖啡因含量(毫克 mg)
港式茶餐廳或快餐店咖啡	230cc	110-380
連鎖咖啡店泡沫咖啡 (Cappuccino)	270cc	55-160
即溶咖啡	240cc	100
意式濃縮咖啡 (Espresso)	30cc	40
綠茶	150cc	20-80
紅茶	150cc	30-110
能量飲品	240cc	80
可樂	350cc	40
朱古力	360克	60-420
止痛藥	每粒	30-100

咖啡飲過量 小心會中暑

咖啡因是一種能刺激中樞神經的興奮劑，具有提神作用，醫學臨床較常用於複方配藥治療頭痛，惟過量使用會引發心悸、頭痛、焦慮、失眠、頻尿等症狀。日本NTV綜藝節目曾分享一個真實案例，上班族T先生每天都會開車見客，某日突然在車上昏迷，被發現送院證實是中度中暑，醫生診斷後懷疑是與其生活習慣有關，皆因T先生平時習慣將咖啡當水喝，而咖啡因具有利尿性，一旦體質易受咖啡因影響，排出的尿液多於喝進的水分，便有機會因脫水中暑。除咖啡外，不少飲品及食品皆含有咖啡因，如部分標榜具有舒緩疲勞作用的能量飲品，其咖啡因含量與一杯即溶咖啡

相距不遠(詳見附表)，故在進行劇烈運動後，應避免飲用含有咖啡因成分的能量飲品。

能量飲品咖啡因含量高

對一般健康成人而言，一天合適的攝取咖啡因量大約於300毫克到400毫克之間。如果患有心臟疾病，分量大概是要減到一半，一天不要攝取超過150到200毫克的咖啡因，孕婦則是一天不要超過100到200毫克。對於小孩應否攝取咖啡因，美國兒科醫學會比較嚴格，建議12歲以下小童避免所有咖啡因製品，12歲至18歲青少年則以最多100毫克為限。美國俄亥俄大學研究發現，兒童和青少年攝取咖啡因會加重睡眠中斷的症狀，拉長賴床時間，甚至演變成情緒焦慮，而且較易造成咖啡因成癮，不利於健康、學習腦力發展。此外，咖啡因影響食慾，有礙發育中兒童的營養吸收。英國食品標準局則提醒，吃飯中或飯後半小時喝咖啡，會影響身體吸收鐵質，其中又以青春期少女應特別注意，無節制飲咖啡可能有貧血危機。

每天3杯超攝取極限

根據現時香港食品標籤條例，所有含添加咖啡因的食品和飲品，都必須在配料表上列明含咖啡因。至於天然存在於咖啡的食品和飲品，例如咖啡和茶，一般都不需要附帶特定的標籤說明，而且無需標示咖啡因含量。消委會曾為市面上的咖啡樣本進行測試，以連鎖店每杯中杯(270毫升)泡沫咖啡含有110毫克咖啡因計算，每天3杯已是一般人的極限，但要注意有部分茶餐廳的每杯咖啡因分量可高達300毫克，故咖啡及能量飲品愛好者應自我節制，避免因長期攝取過量，造成不適症狀。

唔飲咖啡會頭痛？

由於咖啡因會刺激大腦的中樞神經，讓人產生上癮感覺。不過，有醫生認為這其實只是大腦的一種「習慣反應」，根據學者統計，正在戒除咖啡的人會有50%感到戒斷性頭痛，當中也有13%無法正常工作、社交、生活。不過，咖啡跟藥物、酒精成癮不同，只要一週以上不喝，上癮的狀況便會減少。譬如說，原先一天需要喝3杯咖啡，可以慢慢從每天只喝2杯開始減

量，3天後再減成每天一杯，一週後減成半杯，可有效減少可能發生焦慮、頭痛

等咖啡因戒斷現象發生。

咖啡因攝取過量的6大症狀

- 1. 焦慮：**咖啡因會阻礙讓大腦想睡的腺苷受體發揮作用，讓人維持清醒狀態，也會刺激大腦的回饋中樞，讓人興奮或焦慮。因此容易焦慮的人最好別攝入過量咖啡因，避免讓焦慮惡化。
- 2. 失眠：**咖啡因雖然可以提神，但同時容易干擾身體的生理時鐘，破壞身體的睡眠周期。一般來說咖啡在人體內的代謝期為5至6小時，但會因基因、肝功能、是否抽煙或懷孕等差異而有不同代謝速度，也因此對咖啡因敏感的人，如果想喝咖啡適合在早上的時候飲用。
- 3. 頻尿：**咖啡因有利尿效果，會使腎臟通過泌尿系統排洩更多水及鈉，也會興奮膀胱逼尿肌，從而加重頻尿症狀。
- 4. 頭痛：**咖啡因與頭痛的關聯就像是雙面刃，適量咖啡有助改善頭痛，但長期攝取過量，反而會引發戒斷性症候群導致頭痛。
- 5. 疲勞：**咖啡因可以幫助腦分泌多巴胺、腎上腺素暫緩疲勞，但長時間攝取過量咖啡因，會使腦和腎功能日漸疲弱，無法製造足夠的多巴胺及腎上腺素，進而產生慢性疲勞。所以如果不斷用喝咖啡的方式來提神，容易愈喝愈累。
- 6. 腹瀉：**咖啡因會刺激腸胃蠕動，因此攝取過量時會導致腹瀉。要注意的是有人會靠咖啡來解便秘，但長期下來腸道會因為習慣咖啡因的刺激，失去自行蠕動的功能，可能會使便秘情況更嚴重。

一星期逐步減量戒癮

