

因之種種迷思，真相將呈現眼前。就未必知了！以下就由本報為大家解開咖啡主要成分的咖啡喝咖啡就唔精神！但關於嗜喝咖啡對身體的好處與壞處，一眾「啡迷」證實，這只是其升級咖啡的宣傳。其實，經常聽到「啡迷」說，一天沒此相當失望，怕要捱其他貴價咖啡而失去精神食糧，不過最終麥當勞麥當勞昨日停售咖啡的消息一出成為熱議，當中不少「啡迷」對

什麼是咖啡因？

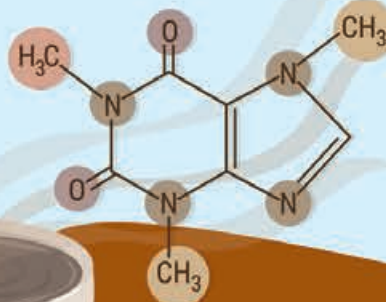
咖啡因（Caffeine）是一種黃嘌呤生物鹼化合物。雖然名字有咖啡，但不要誤會只有咖啡才有咖啡因，其實茶和可可都含有咖啡因，而多數碳酸飲料和能量飲料也一樣有咖啡因，不過一般來說咖啡的咖啡因含量會比其他的高。在自然界咖啡因是一種天然的殺蟲劑，對人體來說是一種興奮劑，能幫助驅走睡意。

咖啡因有味道嗎？

很多飲料也含有咖啡因，你有想過咖啡因本身有沒有味道嗎？咖啡因其實是苦的。那咖啡的苦味就是來自咖啡因嗎？想想看你有喝過無咖啡因咖啡（De-caf Coffee）嗎？無咖啡因咖啡的味道也是苦的，所以咖啡的苦味主要來源並不是咖啡因，咖啡因佔咖啡的整體苦味大約只有10%至30%。

一杯咖啡有多少咖啡因？

咖啡的咖啡因含量主要受咖啡豆的品種、烘焙度及萃取方法影響。根據一份研究資料所示，一杯240ml的咖啡平均大約有135mg的咖啡因，比其他茶飲和能量飲料都要高一倍以上。而濃縮咖啡更是每240ml有600mg的咖啡因。另外，聲稱無咖啡因的咖啡，其實也有少量咖啡因的，而含量只有一般咖啡的大約3%至4%。



咖啡因迷思 啡迷未必知

怎樣才算過量攝取咖啡因？

咖啡因一天的攝取量建議不超過400mg，即相等於3杯咖啡。這個數字因個人體質而異，如有需要，建議諮詢醫生意見。

咖啡因真的能提神嗎？

會喝咖啡的人一定有想過在想睡覺的時候喝一杯咖啡來提神，你有想過咖啡真的能提神嗎？人會根據生理時鐘釋放名為腺苷的物質，令人身體疲倦想睡覺。而咖啡因剛好跟腺苷的化學結構很相似，所以身體先吸收咖啡因後就暫時不會吸收腺苷，令人暫時沒有睡意。所以嚴格來說，咖啡因不是提神，而是令人睡不着。如果喝咖啡前已經十分疲倦，代表腺苷也霸了位置，咖啡因並不能令你精神。從另一個角度看，咖啡因只是令你沒有睡意，並不能減少你需要的睡眠時間。

咖啡因的有效時間？

喝咖啡並不能立刻提神，因為身體需要時間吸收咖啡因，時間一般需要15至30分鐘。所以如果真的很累的話，先喝一杯咖啡再去小睡15分鐘，醒來的時候咖啡剛好開始發揮作用，更會最精神。而咖啡因的有效時間一般是6至8小時，所以如果想晚上好好休息睡一個好覺，午後就不要喝咖啡了。

咖啡因會成癮嗎？

習慣每天喝咖啡的人如果有一天不能喝咖啡，一定會覺得想喝一杯咖啡，甚至可能會出現咖啡因戒斷症，會引起頭痛、注意力降低、疲勞等症狀，一般會比較容易出現在每天攝取400mg咖啡因以上的人身上。但由於考慮到就算不對咖啡因戒斷症進行任何處理，症狀也會在1至4日內消失，所以相比於香煙、酒精或其他藥物的成癮情況，咖啡因只能算是非常輕微的成癮，或是不被考慮為成癮的一種，而只是一種精神上的依賴。

咖啡因會影響健康嗎？

咖啡因對健康同時存在着好的影響及壞的影響。例如咖啡因能令你精神，但相反亦能令你失眠。即使咖啡因對健康有再好的影響，飲用過量亦會對身體有害。

任何人都適合喝咖啡？

雖然美味的咖啡難以抵擋，但有些類別的人是不建議攝取太多咖啡因，包括：

1. 懷孕初期女性

攝取過量咖啡因有機會導致流產或胚胎發育問題，尤其是對於懷孕初期至中期的女性（8至28周）。如果真的想來一杯咖啡，無咖啡因咖啡會是一個好選擇。

2. 孩童

由於孩童比較於成年人的體形較細，當攝取相同分量的咖啡因時，孩童的每公斤體重咖啡因濃度會相對較高，令強烈的急性作用較容易出現。如若能控制每次攝取量為200mg，便不會有太大問題。

3. 與精神疾病有關係的人士

咖啡因會加劇失眠和恐慌發作的症狀，甚至阻礙抗抑鬱症藥物的藥效，令治療受阻。