

一杯咖啡，两片烤面包，再来一颗半生熟蛋，那是我们最熟悉、最常见的早餐习惯。至于健康与否，那是各有各说，各有各信，主要是青菜豆腐各有所爱。



不可否认，一些人确实不能喝咖啡，甚至闻到咖啡味也会产生反应；一些人则担心喝咖啡会上瘾而变成健康风险，还有一些则疑惑一天究竟可以喝多少杯咖啡？所谓的“适量摄取咖啡因”又有何标准？什么年龄才能喝咖啡？我们每天喝下各种不同的饮料，究竟摄入多少的咖啡因？马来西亚医药大学 (IMU) 医药保健科刘姜羽医生 (Dr. James Liew Yen Yee) 提出以下论点：

●服用药物忌饮咖啡



虽然有人说指咖啡因摄入会降低二磷酸盐 (abundant)，铁和钙的吸收。但是，迄今为止，咖啡因摄入对于其他饮食或药物因素的影响，研究证据始终极其有限，也没有确实的结论。无论如何，不管有没有影响，应避免在服用药物的同时摄入咖啡因。

●适量摄取咖啡因



对于大多数的健康成人，每天摄取不超过400毫克的咖啡因 (3至4杯视咖啡浓度) 即属于安全或适量。但是关于小孩和青少年的每日咖啡因摄入量研究资料仍然有限。最重要的是，咖啡因并不仅仅是从咖啡摄取，也包括在其他含有咖啡因的饮食，比如茶、汽水、能量饮、巧克力及雪糕等等。

●过量摄取咖啡因的不良影响



澳洲一项在毒物控制中心中，针对217名年龄中位数17岁的受访者所进行的观察研究显示，在饮用含有咖啡因的能量饮料之后，大致上出现两种反应：  
●常见的轻度不良反应：  
心悸、震颤、焦虑及肠胃不适；  
●少见的严重不良反应：  
心律失常、血压骤升、癫痫发作、幻觉。

该研究指出，超过125名过量摄取咖啡因而出现不良反应的人住院治疗，其中有57人只是单纯摄取含有咖啡因的能量饮料。  
年轻人是能量饮料的最大消费群体，所以也是必须谨慎摄取这类含有咖啡因的饮料，别和其他物质 (比如酒精) 混合摄入。

节制摄取咖啡因

咖啡因使用障碍的原因，迄今未有独立或完整的完整标准。

“滥用”指的是使用咖啡因的形式，干预或影响正常生活形式，难以戒断咖啡因摄入及持续摄入咖啡因的害处也未有充分的证明。

另一方面，咖啡因戒断综合征却已建立良好的理论基础。就目前研究所得，咖啡因戒断综合征的症状主要是头痛、疲倦、精力下降、警觉性下降、烦躁、整体健康下降、情绪低落、注意力下降、易怒及感觉意识模糊/脑袋/头脑清醒。还有相关研究进一步指出咖啡因戒断综合征的其他症状，包括类似感冒的症状、恶心、肌肉酸痛等。

持续9天才消退

一般上，戒断综合征的症状会在中断咖啡因摄入之后的12到24小时内就显现，在最初的一两天达到顶峰，并且可能持续到9天才慢慢消退。  
咖啡因维持的最短时间为戒断症状是3天。摄入咖啡因已被证实可在30分钟至60分钟内，迅速转变成戒断症状。

咖啡因节制对于长期的咖啡因使用者是需要的 (比如在选择医疗程序之前)，在一个星期内逐步减少咖啡因摄入，有助预防或缓解戒断症状。



加多一一点：

咖啡里的霉菌毒素 (Mycotoxin)

霉菌毒素是由一些霉菌 (菌类) 产生的天然毒素，可在多种不同的农作物里找到，包括潮湿温暖条件下产的咖啡豆。霉菌毒素对健康的不良影响都有，比如免疫缺陷癌和癌症。



针对如何减少霉菌毒素对人体健康的风险，研究提出以下建议：

- 尽量不要购买完整、新鲜的咖啡豆。
- 检查咖啡豆是否有霉菌，去弄看起来发霉的、腐变的、变色的或干瘪的咖啡豆。
- 确保正确及良好存储咖啡——干燥却不潮湿的环境。
- 使用前请为长时间/过期保存 (或存放太久)。

是什么在作怪？咖啡会上瘾



误解/迷思：

●咖啡因引起身体不适

有人认为，咖啡因中含有大量咖啡因，喝多了易导致心率加速、睡眠紊乱、恶心呕吐、血压升高等不适症状，还可能引起中毒。事实上，咖啡因会对人体造成伤害的剂量是“过量”。咖啡中含有200多种物质，除了咖啡因，还有蛋白质、脂肪、烟碱酸、单宁酸、生物碱、钾、膳食纤维等多种营养成分。因此，把咖啡和咖啡因划等号，就冤枉咖啡了。

●喝咖啡会上瘾

英国研究发现，对中枢神经系统来说，咖啡因是一种刺激物，经常喝咖啡，身体可能会产生轻度依赖，如果突然不喝，会出现头痛、疲劳、焦虑和注意力无法集中等症状。但这些症状持续几天就会消失，不会像其他药物一样会有成瘾危险，不会对身体和精神健康造成伤害。



咖啡、茶、可可及碳酸饮料是咖啡因摄入的主要来源。世界各地的咖啡因摄入量不同，受文化、个人偏好、可获取渠道以及广告的影响。咖啡中的咖啡因含量，比茶和其他产品多50%至70%，也是多数人的咖啡因主要来源。

荷兰国际信息服务机构威利集团 (Wolters Kluwer) 所发布的2019年“各种饮料咖啡因含量”最新调研数据

各种饮料和甜品中的咖啡因含量

咖啡	分量	咖啡因 (毫克 mg)
美式咖啡	8 (235)	133 (范围: 102至200)
速溶咖啡	8 (235)	93 (范围: 27至173)
浓缩咖啡	8 (235)	5 (范围: 3至12)
冰咖啡	1 (30)	40 (范围: 30至90)
咖啡碎/冰咖啡	1 (30)	4

茶	分量	咖啡因 (毫克 mg)
冲茶	8 (235)	53 (范围: 40至120)
冷泡茶 (Arizona)	16 (470)	32
冰茶	16 (470)	15
茉莉花茶	12 (355)	26

其他	分量	咖啡因 (毫克 mg)
巧克力 (Ganache)	16 (470)	18
软性饮料 (无糖)	16 (470)	10
软性饮料 (柠檬)	16 (470)	42
软性饮料 (橙子)	16 (470)	100

其他饮料	分量	咖啡因 (毫克 mg)
美国食品药物管理局 (FDA) 许可茶类	12 (355)	71
澳洲士汽水	12 (355)	0

其他饮料	分量	咖啡因 (毫克 mg)
七喜 (普通或无糖)	12 (355)	0
百事可乐 (无糖)	12 (355)	22
可口可乐 (普通或无糖)	12 (355)	35至47
健怡士 (Dr. Pepper - 普通或无糖)	12 (355)	42至44
芬达 (Fanta - 所有口味)	12 (355)	0

其他饮料	分量	咖啡因 (毫克 mg)
茉莉花茶 (Jolt Cola)	12 (355)	72
黄牌 (Mellow Yellow)	12 (355)	53
激浪 (Mountain Dew - 普通或无糖)	12 (355)	54 (20oz=90)
激浪 (Mountain Dew - 普通或无糖)	12 (355)	71 (20oz=118)
百事可乐 (Pepsi - 普通或无糖)	12 (355)	36至38
雪碧 (Sprite - 普通或无糖)	12 (355)	0
怡宝 (TAB - 减肥汽水)	12 (355)	46.5

能量饮料	分量	咖啡因 (毫克 mg)
5-Hour ENERGY	2 (60)	215
Amp	8.4 (250)	74
Cosine	8.4 (250)	288
Enviigo	12 (355)	100
Fuel Throttle	16 (470)	144

其他饮料	分量	咖啡因 (毫克 mg)
德维他命能量水	20 (590)	50
Monster 能量水	16 (470)	160
怪兽 (Monster)	8.3 (245)	80
怪兽 (无糖)	8.3 (245)	80
Rip 能量水 (有口味)	8 (235)	100
Rockstar 能量水	8 (235)	80
SoBe	8.3 (245)	79
Andrenaline Rush	8.3 (245)	79
SoBe 能量水 (无糖)	8 (235)	48
SoBe No Fear	8 (235)	25
Spike Shooter	8.4 (250)	300
Monster TAB 能量水	10.5 (315)	95

巧克力/糖果/其他	分量	咖啡因 (毫克 mg)
好时 (Hershey's) 巧克力	1.55 盎司 (45克)	9
好时之吻 (Hershey's Kisses)	41克 (1.9片)	9
好时黑巧克力	1.45 盎司 (41克)	31
可可	8 盎司 (235毫升)	3至13
咖啡回糖	1/16 茶匙	200

资料来源：威利集团 Wolters Kluwer  
备注：“消费者报告 (Consumer Report)”

咖啡虽然对人体有益，但“过量”情况对人体也是有害的。切忌在空中随时喝咖啡，因为咖啡会刺激胃酸分泌，尤其是有胃溃疡的人更应该谨慎。饮用时，要根据个人身体状况适度而止。

