

# 日逾4杯咖啡 增死亡風險

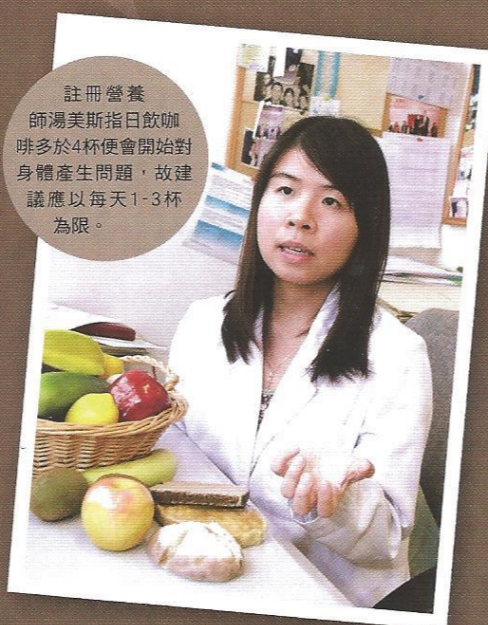
## 提神屬假象 勿過分依賴

咖啡——捱夜後第一時間最想投奔的提神恩物。哪管抖擻了的精神不過是預支，不過是假象。

咖啡含咖啡因，能刺激中樞神經，振奮精神。經常睡眠不足而又慣於以咖啡提神的夜貓族必然認同，捱夜後如沒有咖啡勉強支撐精神，整個人當天難免渾渾噩噩，困倦疲乏，注意力難集中。

但咖啡至少含過百種化學物質，部分對人體更有不良影響，多喝無益。故建議成人每天應以1至3杯為限，而對咖啡因敏感者更應戒喝或減少飲用量。

說到底，解決睡眠不足，咖啡只能治標，補足睡眠才是長遠可行的治本方案。



註冊營養師湯美斯指日飲咖啡多於4杯便會開始對身體產生問題，故建議應以每天1-3杯為限。

美國梅奧醫學中心(Mayo Clinic)最新發表的一項進行逾17年的大型研究，分析了45,000名20至87歲研究對象的咖啡飲用習慣，結果發現，每周飲用逾28杯咖啡有損健康，當中每天飲用多於4杯者的死亡風險，更為不飲用咖啡者的雙倍。

研究特別指出，55歲或以下、每星期飲用多於28杯咖啡的男性，任何原因的死亡風險會較不飲用咖啡者高56%，年輕女性的有關風險更高達113%。

日常飲用的提神飲品竟成「毒藥」？原來，關鍵全在於份量。

### 每天1至3杯為限

香港中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯表示，不少研究均指出，每天飲用咖啡多於4杯便會開始對身體有問題，故現時一般建議飲用量應以每天1-3杯為限。「加拿大衛生部(Health Canada)建議成年人每天不應飲用多於400毫克咖啡，即約1至3杯左右。而懷孕、準備懷孕及小朋友則應飲用少於300毫克，對咖啡因敏感者更應再減少份量，甚至避免飲用。」

她解釋，咖啡的不良影響主要由咖啡因引起，這種具興奮作用的化合物，攝取後可能帶來的影響包括：

- 暫時擴張血管，同時收縮腦血管的血流量，加速心跳，短時間內提升血壓，不利心臟有問題及高血壓人士；
- 屬利尿劑，攝取過多會令鈣質流失，提升患骨質疏鬆症的風險；
- 會刺激胃酸分泌，惡化胃酸倒流及胃潰瘍病情。

此外，咖啡亦含少量脂肪、咖啡固醇、咖啡白脂，研究發現會提升膽固醇；亦會增加同半胱氨酸(Homocysteine)，提升壞膽固醇，增加患心臟病的風險。

### 敏感徵狀基因作怪

個別人士飲用咖啡後，會出現心跳加速，腸胃不適等徵狀，且嚴重程度人人不同，這其實與人體基因有關。「咖啡因由肝酵素如CYP1A2代謝，缺乏的話，則代謝速度會較慢，身體無法快速清除咖啡因，因而較容易出現徵狀。」

而隨著年齡增長，新陳代謝亦會減慢，對咖啡因敏感的可能亦會提升，而女性敏感的程度更會高於男性。故假如敏感反應確實嚴重，便建議最好還是避免飲用。

### 好處壞處還看份量

不過咖啡亦並非全無好處。它含有抗氧化物如綠原酸(chlorogenic acid)，有助減慢人體衰老過程及保護細胞，防止壞膽固醇氧化，降低動脈硬化風險。「不少研究指出綠原酸有助穩定血糖及有抗癌作用，但當然仍有待更多研究確實。」

咖啡亦含有水溶性纖維，有助降膽固醇，穩定血糖。沖泡了的咖啡則含有礦物質，大部分為鉀，有助平衡身體的鈉質，幫助去水腫及穩定血壓。而對帶有GRIN基因的人士，飲用咖啡更有助降低腦退化症的風險。

奇怪咖啡的好處與害處彷彿互相矛盾，例如既提升血壓，又穩定血壓；增加膽固醇之餘，卻又有助降低膽固醇。其實關鍵就在於飲用份量。

為免帶來不良影響，一般人最好還是遵守1-3杯的飲用建議。但夜貓族應避免經常以咖啡作為解決睡眠不足的工具，因為咖啡雖能刺激中樞神經，暫時驅走睡意，但絕不能替代睡眠對身體的修復功能，更無法彌補長期睡眠不足對身體機能帶來的損害。奉勸大家還是養成充足睡眠的良好習慣，對健康更有好處。

