

新光醫訊及營養師對咖啡新觀念

許多人喜歡喝咖啡，但對咖啡的觀念卻不一定正確，最近收到一封來自新光醫訊第 98 期/營養師陳

淑美的文章，覺得很棒，也反映出新光醫訊及營養師對刊物的用心，看一下這篇文章吧！

今天要來介紹“咖啡新觀念”的相關資訊。

【咖啡新觀念】

「來一杯咖啡」已經成為現在最流行，最常見的交際方式。絕大多數的西方人將它視為日常生活的一部份；在台灣，特別是最近這幾年，一家家各式風格的咖啡店，如雨後春筍般出現於台北街頭，可見，咖啡文化已深植台北人的心。咖啡的魅力，讓許多人留戀其中，除了品嚐一杯好喝的咖啡外，更增添了不少生活樂趣。

但是您知道嗎？享受一杯美味咖啡的同時，更對您的健康有意想不到的助益呢！在你下回品嚐時，不妨對咖啡先有以下的健康認知。

抗憂鬱》 少量的咖啡可使人精神振奮，心情愉快，紓解憂鬱的現象。

控制體重》 咖啡因能提高人體消耗熱量的速率，一項研究現 100 毫克的咖啡因（約 1 杯咖啡），可加速脂肪分解，能使人體的新陳代謝率，增加百分之三至四，增加熱能的消耗，適量飲用，有減重效果。

促進消化》 咖啡因會刺激交感神經，提高胃液分泌，如果在飯後適量飲用，有助消化。

利尿》 咖啡具利尿作用，可提高排尿量，因而使上廁所次數增加。

改善便秘》 咖啡可刺激腸胃激素或蠕動激素，產生通便作用，可當快速通便劑。

降低患腸癌或直腸癌的機率》 咖啡含有天然抗氧化物。

止痛》 咖啡因做為一個藥品時，可以加強某些止痛劑的效果。（可減緩偏頭痛）

增強身體敏捷度》 咖啡因也有助於在運動時，使運動閾值降低，增加身體的敏捷度，使運動員締造較好的成績。

降低得膽結石的機會》 最新來自哈佛大學公共衛生學院的一項研究指出，每天喝 2 - 3 杯咖啡者比起從不喝的人，平均得到膽結石的機會小了 40%。此外，咖啡所含的單寧酸，具有收斂性及止血、防臭的作用。