

《咖啡的健康學問》

醫界研究指出，每天喝咖啡最好的時間是：春冬季的下午三至五時，夏秋季的下午四至六時，因為這是人體最疲憊的時刻。

此外，要健康的享受咖啡美味，還須留意以下事項：

1. 每天喝五杯咖啡（每杯約 150cc）以上咖啡，即容易造成上癮，危及身體健康。
2. 早晨喝咖啡的確有助於頭腦清醒、精神抖擻，但須先吃早餐後，才能飲用，否則容易傷害腸胃功能。有胃及十二指腸胃潰瘍的人，尤其應避免空腹喝咖啡。
3. 酒後不宜喝咖啡，否則會更刺激血管擴張、加快血液循環，增加心血管的負擔。
4. 喝了咖啡約十至十五分鐘，即有提神醒腦的作用，所以睡前不要喝咖啡，以免失眠。
5. 勿喝太濃的咖啡，否則會使人變得急躁且理解力減弱。(心跳也會加速)
6. 喝咖啡後，不能馬上抽煙，否則容易對心臟造成危害。
7. 服用抗生素和胃潰瘍治療藥物，不可同時喝咖啡，以免刺激胃部，造成疼痛不適。
8. 喝咖啡時最好加一些奶精，以緩和對胃的刺激，但是奶精與糖皆有熱量，須控制攝取量，以免發胖。

適量的咖啡攝取，對人體應該無傷，所有的食物都是上天恩賜。因此下次在你悠悠閒閒品嚐一杯咖啡時，除了讓你享受優閒、輕鬆的氣氛，達到紓解壓力。