



咖啡與各種疾病的關係 2006.06

對於飲用咖啡，不少人專門提出過非議，認為其可能對心血管和骨骼造成威脅。而近年來越來越多的研究認為，所謂的種種“威脅”多屬誤解。

咖啡與心臟病無關

美國學者曾對過去 30 年全世界發表過的有關咖啡和心臟病的關係的資料進行了分析，發現咖啡的飲用量與心臟病的發病之間並無直接關係。以往關於婦女咖啡飲用量與心臟病呈正比的報告，實際上是和吸煙因素混淆了。因為調查中顯示，一天喝一杯咖啡的婦女有 23% 吸煙，每天喝咖啡多於 6 杯者有 56% 吸煙。於是，人們便誤以為喝咖啡越多心臟病發病率越高，其實這是吸煙的危害。

咖啡升高血壓是暫時的

從來不飲用咖啡者在飲用二~四杯咖啡後，血壓在一周內有明顯升高，然而這是暫時的。研究者經過對 7506 名男性和 2095 名女性進行研究發現，初次飲用咖啡後引起的血壓升高，一周後便會下降，而且此後每天飲用咖啡，平均血壓值反倒比不飲咖啡的人群低。因此，咖啡能升高血壓的結論，其實是被暫時升高的血壓迷惑後作出的判斷。

咖啡與心律不整沒有因果關係

美國研究心律不整的專家，最近駁斥了飲用二杯以上咖啡便可能使敏感者出觀心律不整的觀點。他們對 7311 名 35~37 歲的男性進行了研究，發現每天喝 7~8 杯，甚至超過 9 杯咖啡，與發生心律不整都不相干。專家分析，該病理發生的頻率與年齡呈正比，而年齡增加常常與喝咖啡的量也呈正比，因此所謂“喝咖啡越多，心律不整機率越高”的結論，其實是年齡越大心律失常越多之誤。

咖啡不會影響骨鈣水準

一些人發現，停經期婦女飲用咖啡後，鈣質會隨尿液流失，因而推斷骨鈣流失也與咖啡有關。美國研究骨質疏鬆的專家，在對飲用咖啡的 138 名停經期婦女進行全身骨密度測量後認為，兩者根本無關。專家們解釋說，從表面現象看，雖然喝 1 杯咖啡後便有稍多的鈣從尿液中排出，但是全天的鈣攝入量足以補充由這一杯咖啡所造成的微不足道的鈣流失。所以，喝咖啡不會對骨骼強度構成威脅。

咖啡是良藥 適量能治病

近年來還有不少關於咖啡能治療疾病的報告：常喝咖啡的成年人哮喘的發病率比不飲咖啡者低 30%；對花粉過敏者，每天飲用 2~3 杯（每杯 200—250 毫升）共含有 400 毫克咖啡因的咖啡，症狀就能明顯減輕；咖啡的提神作用能使飲用者反應靈敏，在因事故死亡者中，飲咖啡者比不飲咖啡者少 40%；咖啡能減緩精神抑鬱症狀，飲用咖啡自殺的人數比不飲咖啡的人少 70%。