

投稿類別：
健康與護物理

篇名：
咖啡對人體的影響

作者：
鄭丞妤。私立樹德家商綜高英文科。三年五班
鄭貴方。私立樹德家商綜高英文科。三年五班
陳琬晴。私立樹德家商綜高英文科。三年五班

指導老師：
楊苑菁

壹●前言

一、研究背景

在這個研究背景中，我們除了要發現咖啡對人體所造成的影響，還要知道咖啡對人體的其他好處。不能只是想喝就喝，更要知道怎麼控制飲用咖啡的量。如果放縱的喝咖啡，可能會導致心悸、心臟病等等…。更嚴重的是孕婦飲用過量的咖啡，可能會導致流產，甚至產下畸形兒。只因為長期喝咖啡小小的習慣，卻會釀成這麼嚴重的後果。為了避免以上的情況發生，所以要從生活的習慣注意。

二、研究動機

現代人忙碌的生活以及龐大的壓力下，總是靠著咖啡來提振精神，但在飲用咖啡的同時，卻沒有人知道長期飲用咖啡會對人體造成什麼樣的影響。究竟我們對咖啡到底了解多少？又知道它們到底對人體有什麼好處和壞處？這些咖啡使用了哪些我們所無法想像得到的成分？而這些咖啡的成分到底對人體又會帶來甚麼傷害？

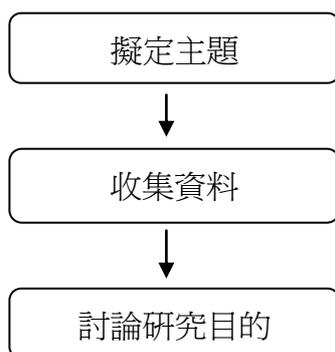
三、研究目的

- (一)了解咖啡的成分
- (二)了解咖啡對人體的優劣
- (三)了解咖啡醫療的功效
- (四)咖啡對於長期飲用者的影響

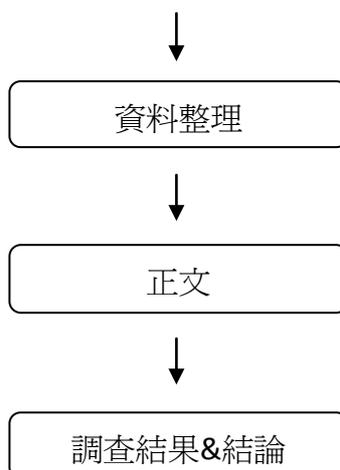
四、研究方法

上網查詢相關資料以及到圖書館找尋相關書籍，並透過小組加以討論讓我們的研究結果更加完善。

五、研究步驟



咖啡對人體的影響



圖(1)研究步驟圖

貳●正文

一、 認識咖啡

(一) 咖啡的主要的成分

成分	關於成分
咖啡因	又叫作 咖啡鹼 ，是一種 含氮的生物鹼 ，也就是 三甲基黃 。
礦物質	又稱 無機鹽 ，是人體運作必須的成分。礦物質無法在人體中產生，與維他命相同，必須從食物中攝取。
單寧酸	又稱 鞣酸 ，在植物中很常見的成分。茶以及檳榔都含有大量的單寧酸。
醣類	醣類就是碳水化合物 。碳水化合物含有 葡萄糖、蔗糖、澱粉、纖維素 。
水分	水分是由 氫、氧 兩種元素所組成的，在正常溫度下是無色無味的透明液體。
脂肪	又稱 甘油三酸酯 ，脂肪也分為 飽和脂肪與不飽和脂肪 。
蛋白質	蛋白質是由 胺基酸 形成的，蛋白質的主要功能 促進人體發育和修補組織 。
纖維	纖維是由植物細胞壁所組成 ，而咖啡中的纖維來自於咖啡豆。

(二)咖啡對人體的好處

- 1、可以抵抗肝受損、各種癌症、心臟病和震顫性麻痺等
- 2、可以激活中樞神經系統

咖啡對人體的影響

- 3、可以增加胃部的胃酸分泌，促進胃的蠕動
- 4、可以用於製造長效鎮痛藥物
- 5、可以有效抵抗困倦、傷風、感冒、哮喘和水腫
- 6、促進代謝機能、活絡消化器官，對便秘者還有很大的好處
- 7、可以抗憂鬱，使人精神振奮，心情愉悅
- 8、可以加速脂肪快速分解，增加消耗的熱量
- 9、可以預防氣喘發生，可使病患避免因為副交感神經突然發作

(三)咖啡對人體的壞處

- 1、造成骨質疏鬆
- 2、造成不孕
- 3、造成膽結石發作
- 4、造成口臭、牙齒變黃
- 5、容易患上關節炎
- 6、長期過量容易成癮
- 7、懷孕婦女會造成流產
- 8、引發乳腺囊腫
- 9、引發經期症候群
- 10、引起血壓升高

二、哪些人不宜喝咖啡

不宜飲用咖啡者	原因
(一) 有高血壓的人	因為咖啡中含有咖啡因，它能夠使對咖啡敏感的人血壓上升。
(二) 患糖尿病的人	因為咖啡因能降低胰島素的分泌，因此能降低葡萄糖的耐量，會更進一步的增加胰島素的排泄會使血糖上昇。
(三) 有癲癇病的人	因為咖啡因能刺激到動力的中樞，不適用於癲癇患者。
(四) 有心臟病的人	因為咖啡中的咖啡因會增加脂肪及甘油三酯的含量，會增加心臟的大量負擔還有氧氣的消耗量。
(五) 孕 婦	如果飲用過量的咖啡，會促使胎中的胎兒畸形甚至流產流產。

三、咖啡多酚的簡介

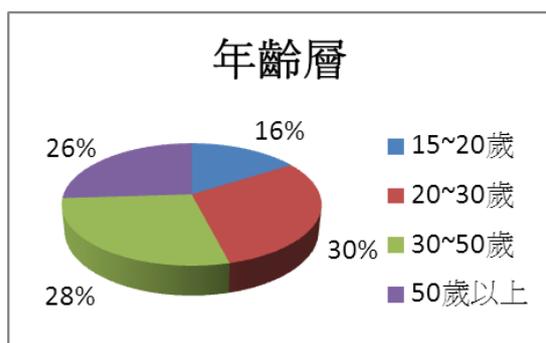
咖啡多酚是最具有抗氧化的物質，咖啡多酚所含的活氧指數高達 15000 到 17500，比其他物質的萃取物還要高，被稱為自然界最強的抗氧化劑。多酚是植

物內的天然成分，但多酚會使食物變色、變味、營養價值降低，所以過去許多的食品工業都會研究，如何去除澀味及苦味較多的蔬果。咖啡多酚具有抗氧化性、營養性，它也可以減少尿酸、降低痛風還有舒緩頭痛。

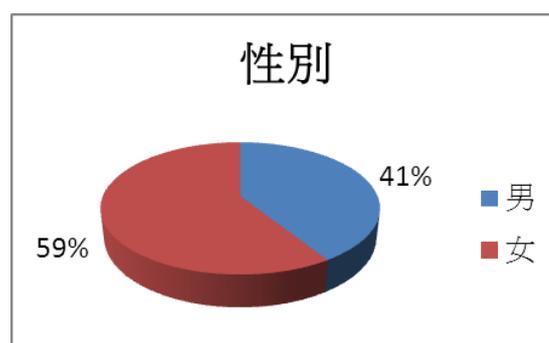
四、調查結果

我們將飲用咖啡的人進行調查，並將結果分析如下圖：

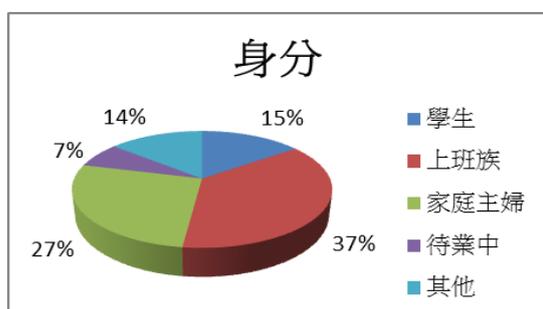
(一)受訪者資基本資料



圖(2)飲用咖啡年齡層



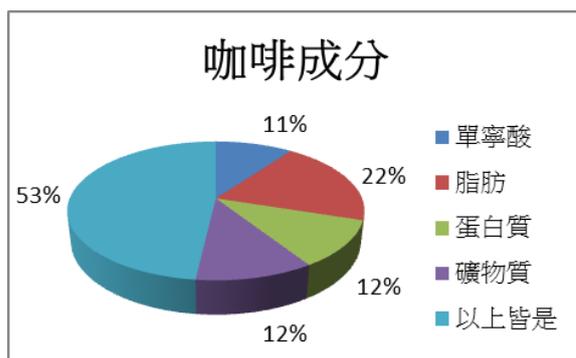
圖(3)性別比較



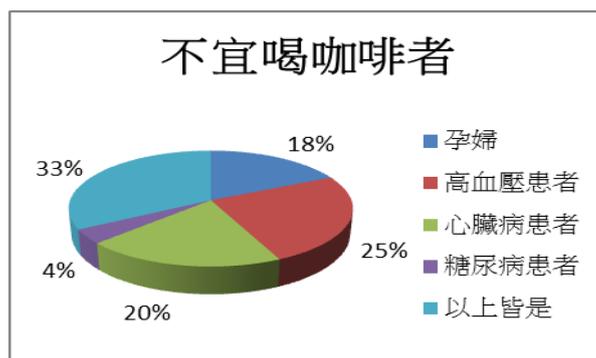
圖(4)受訪者身分

- 1、在年齡層方面，如圖(2)所示，我們發現飲用咖啡的年齡大部分都是 20~30 歲總佔了 30%，接下來則是 30~50 歲有 28%，而 50 歲以上又佔了 26%，其中 15~20 所佔的比例是最少的 16%。
- 2、在性別方面，如圖(3)所示，我們發現女性飲用咖啡的比例，明顯比男性高。
- 3、在身分方面，最多的比例是 37%的上班族，如圖(4)所示，接下來則是 27%的家庭主婦和 15%的學生，最後則是 14%的待業中以及 7%的其他。

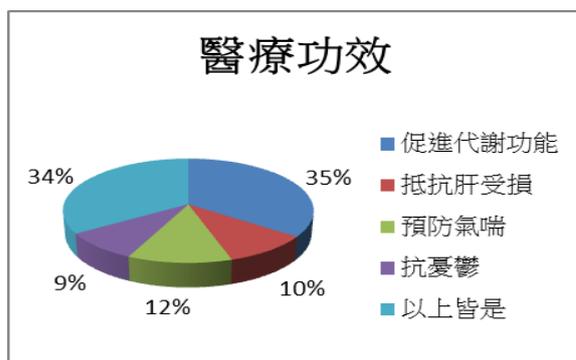
(二)對咖啡的認知



圖(5)對咖啡成分的認知



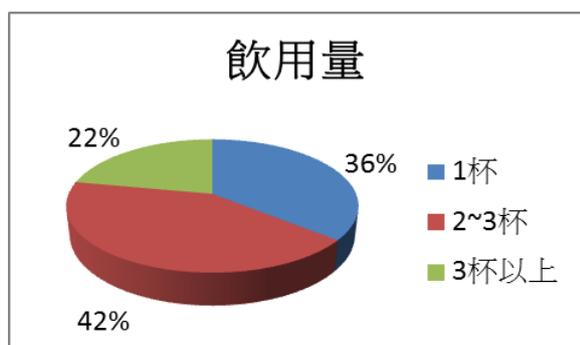
圖(6)不宜喝咖啡者



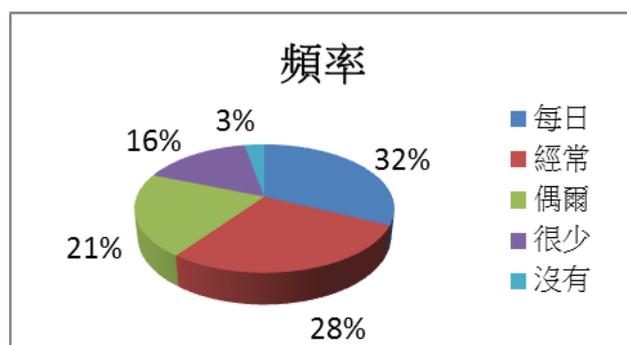
圖(7)咖啡的醫療功效

- 1、在咖啡成分方面，民眾對咖啡成分的認知大部分都知道，以上皆是的比例總共佔了 53%，如圖(5)所示。
- 2、不宜喝咖啡者方面，如圖(6)所示，大部分民眾都了解高血壓患者最不能喝咖啡，因此高血壓患者總佔了 25%，接下來則是心臟病患者 20%、孕婦 18%、糖尿病患者 4%、以上皆是 33%。
- 3、在醫療功效方面，大部分的民眾知道咖啡具有促進代謝的功能，如圖(7)所示，因此促進代謝功能佔了 35% 接下來則是 34% 以上皆是、12% 預防氣喘、10% 抵抗肝受損和 9% 抗憂鬱。

(三)咖啡的飲用量

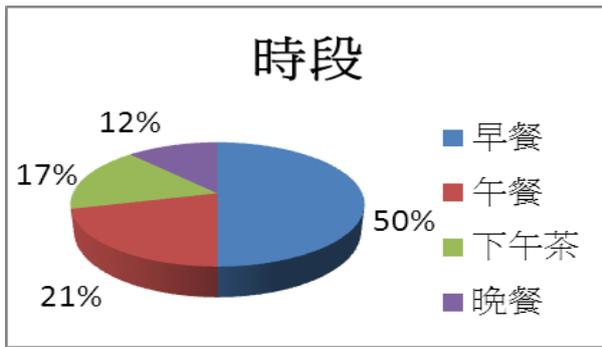


圖(8)咖啡的飲用量

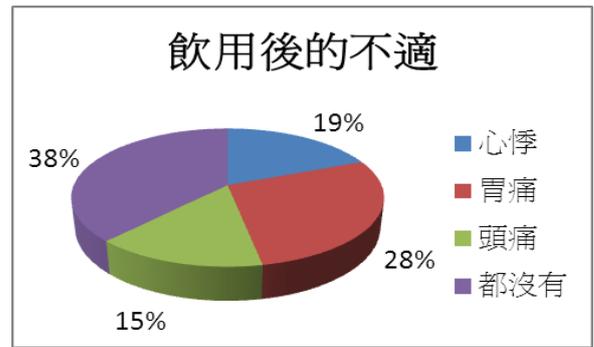


圖(9)喝咖啡的頻率

咖啡對人體的影響



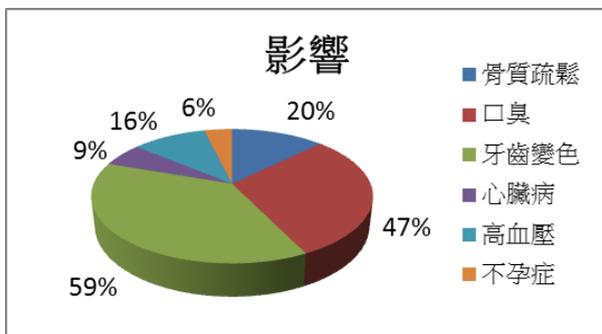
圖(10)喝咖啡的時段



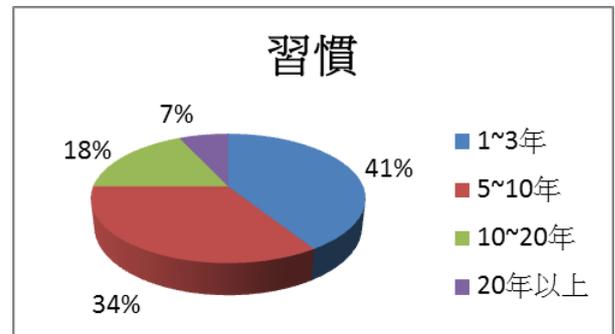
圖(11)飲用後的不適

- 1、飲用量方面，如圖(8)所示，大部分的人都喝 2~3 杯以上，因此 2~3 杯總佔 42%，接下來則是 1 杯 36%和 3 杯以上 22%的結果。
- 2、在頻率方面，如圖(9)所示，一般人都每日喝一杯咖啡，因此每日的調查的結果較高。每日總佔 32%、經常 28%、偶爾 21%、很少 16%，最後一個是 3%的沒有。
- 3、在時段的部分，如圖(10)所示，一般人都選擇在早餐喝咖啡，所以早餐的比例佔了 50%，接下來午餐 21%、下午茶 17%和 12%的晚餐。
- 4、飲用後不適的部分，如圖(11)所示，大部分的人都沒有狀況，因此調查結果有 38%的沒有、28%胃痛、19%心悸最後的則是 15%的頭痛。

(四)咖啡對人體的影響



圖(12)咖啡對人體的影響



圖(13)飲用的習慣

- 1、在影響的方面，如圖(12)所示，大多數的人長期飲用咖啡都有牙齒變色的狀況，因此調查結果是 59%的牙齒變色最高，接下來是 47%口臭、20%骨質疏鬆、16%高血壓、9%心臟病、6%不孕症。
- 2、在喝咖啡的習慣，如圖(13)所示，大部分飲用的時間都是 20 年以上，因此 1~3 年的調查結果為 41%，其他的則是 5~10 年 34%、10~20 年 18%和 20 年以上 7%。

參●結論

經過這次的專題和小組討論的結果，我們發現了咖啡有很多我們所不知道的好處與壞處，甚至也更明白咖啡也有醫療的效用。我們了解咖啡包含了許多成分，其中的礦物質也是最重要人體運作必需的成分。咖啡有很多我們所不知道的功用，像是可以促進代謝機能、活絡消化器官，對便秘者有很大的好處。雖然咖啡可以提振精神，但是可能會引起女性不孕，甚至會造成流產。我們也發現原來不是每一種人都適合飲用咖啡，尤其是患有高血壓病患者。除此之外，咖啡在醫療方面也有很大的貢獻。例如咖啡多酚就是一個很好的例子，可以抗營養性和抗氧化性等等。在這一次的研究中，我們發現了喝咖啡的年齡層大多為 20~30 歲的人，性別為女性居多，而身份則是上班族最為廣泛。而大部分的人對於咖啡的飲用量都是一天喝 2~3 杯，且飲用的時段都是早上。再來我們發現了咖啡對人體長期的影響，大多數的人都有牙齒變黃的情況，長期飲用咖啡也會造成口臭的問題，以上是我們這一次研究的結論。

肆●引註資料

一、減肥王。2008 年。取自：

<http://www.kyms.com.tw/weight-16.htm>

二、中時健康。2008 年 6 月 13 號，取自：

<http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=2,21&id=1570>

三、食物安全中心。2013 年 1 月 3 號，取自：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/nutrientc.php

四、書名：愛上咖啡 作者：林瑩、毛永年 出版社：商智文化