

咖啡因對人體的傷害

可謂「寅吃卯糧」

易造成慢性疲勞症候群

增加胃酸、心律不整、心肌梗塞

、乳房纖維囊腫、不孕、畸胎、流產機率

台灣飲食逐漸西化後，咖啡、巧克力、奶油、麵包、牛排等，已經「綁架」許多人的胃，繼上週對巧克力傷害的論述，本週續論咖啡的危害。

咖啡中的咖啡因對人體的壞處，以「寅吃卯糧」這四個字來形容可謂十分貼切，亦即當穀倉中配給好的糧食用盡時，不去想辦法努力賺錢、補充庫存，卻以不斷預支下個月糧食的方式，坐吃山空，直到耗盡為止。雖然喝下咖啡的當下會感到很興奮，覺得很有體力、很有精神，但這個精神卻是向明天借來的。等藥效一過，身體將更感疲乏。臨床上有愈來愈多人罹患「慢性疲勞症候群」（俗稱「亞健康」），許多即與長期壓力和長期喝咖啡有關。

精神不振時，喝咖啡的確可以刺激腎上腺素分泌、提升血糖、分解脂肪，但是日積月累下來，反會形成焦慮、心悸、失眠、憂鬱、疲倦……等等問題。

咖啡因的藥理作用：小劑量時，可興奮大腦皮質，大劑量則會興奮延腦的呼吸中樞及血管運動中樞，使呼吸加快、心跳加速。據研究顯示，長期大量服用有如下諸多副作用：(1)婦女每天喝6杯或更多Coffee，發生心肌梗塞的危險性將會增高2.5倍。Caffeine可致房室結的有效不反應期縮短，從而引起各種快速性心律失常及早搏。

(2)Caffeine可引起不安、失眠、神經過敏及震顫。大劑量也可產生類似焦慮性神經官能症狀

，如易激動、失眠、心悸、潮紅及頭痛等。在許多止痛合劑中均含有Caffeine，長期服用可致成癮，甚至發生“咖啡因”性精神病。

(3)大劑量：可引起噁心、嘔吐。因Caffeine可強烈刺激胃酸分泌，會加重消化性潰瘍。大量Caffeine有利尿作用，可使腎曲管細胞及RBC在尿中的平均排出率增加，且易使人脫水。所以喝1杯咖啡的同時需補充2杯水的份量，才不致於造成身體水份的流失。但有誰會這麼補充呢？換言之，喝愈多水份流失愈多。

(4)①乳房纖維囊性易感的婦女，應忌服含有Caffeine、茶鹼，或含可可豆鹼的咖啡、茶、柯拉子(Colas)及巧克力等的食品。其作用機轉可能是因甲基黃嘌呤抑制cAMP和cGMP磷酸二脂酶的活性，而使纖維囊性乳腺中的環核苷酸(cAMP)濃度比正常乳腺高。②婦女每天服用大量Caffeine，易引起不孕症。父親或母親每天服用Caffeine 600mg以上，則自發性流產、死胎及早產的發生率及畸胎的發生率均會增加，胎兒缺指(趾)及心律失常也可能與此有關。③Caffeine可進入乳汁，影響乳兒。

(5)習慣性飲用coffee者，突然停用可發生煩躁、激動及頭痛等停藥反應。

諸上所述，最好能禁絕咖啡香的誘惑，但若實在難戒，最好勿在下午以後喝，以免影響睡眠。(97.1/11；摘錄、整理自《藥害臨床防治大全》、《常用藥品手冊》、《吃錯了，當然會生病！》13)