

咖啡因與女士們的健康(上)

資料來源：Caffeine and Women's Health

Association of Women's Health, Obstetric, and Neonatal Nurses

譯者／屈先澤

咖啡因有礙女性的健康？

孕婦可以喝咖啡嗎？

這是許多人關心的話題！



咖啡因可以鬆弛緊張的情緒，可以紓減身心的疲勞。從飲料或食物中享受咖啡因所賜予的心曠神怡之感，已經有好幾千年的歷史。可是，談到咖啡因對女性健康有無負面的影響時，則眾說紛紜，多存疑慮。

近20年來，爲了了解咖啡因對女性健康的影響，許多著名的醫科大學和食品科技機構不約而同的從事調查研究，相繼的証實攝取適量的咖啡因，對身體的健康應該是有益無害。

至於咖啡因是否會影響孕育中胎兒的發育、是否會導致中老年的婦女骨質疏鬆、或是還有其他的副作用？從下列所彙集的一些資訊中，可以獲得比較具體的了解：

咖啡因的掌故

早在公元前2700年，我們的祖先神農皇帝就發明了用沸水沖泡茶葉，萃飲咖啡因的方法。公元575年，非洲人再發現咖啡豆中也含有咖啡因。

相傳西方的道士爲了在更深半夜的時候能夠徹醒禱告，都是靠煮飲咖啡來提振精神；東方的僧侶更是藉飲濃茶，徹夜不眠的誦經唸佛。由於嗜飲者日眾，咖啡與茶葉自古成爲許多民族生活的必需品，非洲有些地區甚至將咖啡當作貨幣流通使用。

全世界共有63種植物的葉片、果實或種子含有咖啡因，其中以咖啡豆、可可豆、可樂(Cola)殼及茶樹的葉子含量最多。植物之間咖啡因的含量，因品種、生長氣候與土壤質地不同，有顯著

的差異。每一種食品或每一份食物中咖啡因含量的多寡，則與所採用的原料以及調製的方法直接相關。通常，凡是含有咖啡因的食品，製造廠商必需在它的包裝盒上清楚的予以標示。

過去15年來，咖啡因消費的方式大致相同，可是消費的人數卻有顯著的增加。美國在1996年曾作過一次普查；所得的平均值大約是每一個成年人每一天消費200毫克的咖啡因。相關的資訊指出，每天所攝取的咖啡因不超過300毫克，就不致影響身體健康。300毫克的咖啡因相當於3杯200cc.的咖啡或是60盎司(1,800cc.)的可樂。

咖啡因對身體的生理作用

咖啡因是一種溫和的提神劑，它可以促進腎上腺素分泌，刺激中樞神經和調節心肌的收縮。

分析證實，咖啡因沒有累積作用，不會淤置在器官之內，幾個小時之後，會隨著人體的新陳代謝分解；也就是說：咖啡因所導致的生理反應很快就會自然的消失。

不同的體質、不同的年齡和不同的飲食習慣，對咖啡因的敏感程度(反應)互不相同。經常喝咖啡或茶的人，「忍受力」比較大。每天都喝咖啡或茶的人，即使在很短的幾個小時之內連續的喝幾杯，也不致有明顯的「反應」；但是對一個從來都不喝的人而言，只要飲1小杯，很可能馬上就會顯示出「症狀」來。若是要他再喝2至3杯，立即就感到頭疼、頭暈，甚至會整夜無法睡眠。不過這些「副作用」都是暫時性的，一兩天之後就會恢復正常；當然，在這一兩天之中不能再

喝咖啡或濃茶。倘若這種不適的反應持久不減，很可能是由於其他的生理原因所引起，那就需要盡速的去作必要的查驗和診斷。



每個人都可以測試出自己對咖啡因的「敏感度」。凡是已經知道自己患有失眠症、體質衰弱或是神經過敏的人，最好少吃含有咖啡因的食物，尤其不要在就寢之前去喝咖啡或濃茶。

咖啡因也是一種溫和的利尿劑，會增加排尿的次數，但是不會增加泌尿的總量。最近的研究報告肯定的指出，咖啡因絕對不會影響一個健康女性生理水分的平衡。

有些婦女們隨著年齡增長，可能會出現排尿失禁的症狀。咖啡因雖然利尿，但是不會惡化這種失禁的現象。為了健康，中老年的婦女最好每天都作一些適當的運動，加強肌肉、骨盤和膀胱的功能。

孕婦是否可以飲咖啡？

懷孕的婦女都非常注意自己的營養和胎兒的健康。一般人的觀念都認為咖啡因可能對孕婦不利，所以不要喝茶，更不要喝咖啡。不過根據醫學研究結果，包括極具權威的「美國婦科學院」的教授都指出，孕婦每天喝一至兩杯的咖啡絕對不會影響胎兒正常的發育。

可是孕婦們的體質彼此不同，對咖啡因的過敏程度也就不同。因此懷孕期中的女士，要時時注意自己的生理狀況，要隨時與醫護人員保持聯繫。

咖啡因是否會影響婦女的受孕機率？

有一些已婚的職業婦女，由於工作的關係延誤了生育的適期，導致一些家庭問題。為了解高齡婦女受孕的狀況，許多醫師針對遲孕及影響遲孕的因子進行研究，1988年曾有一篇報告指出，每天都喝咖啡的婦女，很可能會減少受孕的機率。不過隨即遭受到很多婦產科醫師的反駁，認為這份報告不具有代表性，因為接受訪問的婦女人數太少，並且未將受訪人的起居作息詳細調查。影響受孕的因子很多，包括女性的體質、飲食、運動、工作環境以及生活習慣，不能單以咖啡作為論斷的根據。

1990年哈佛大學疾病防治中心進行了一次「女性消費咖啡形態之研究」。針對2,800位甫經分娩及1,800位經診斷不能生產的女性作為研究的對象，逐一定期訪問這兩組女性，了解她們的飲食習慣，生活起居以及健康狀況。結果發現咖啡因對能生育的女性完全沒有負面的影響，同時也證實咖啡因並不是導



致不能懷孕的主要原因。

1991年瑞典更完成一次11,000位婦女的大規模取樣調查，發現只有既抽煙而又每天再喝8杯以上咖啡的婦女，才會有不易受孕的事實，才會有延誤她們受孕的可能。不抽煙但喝適量咖啡的婦女完全不受咖啡因的影響。1998年美國公共衛生雜誌邀集210位希望懷孕的婦女進行研究，也沒有發現咖啡有礙受孕的案例；相反的，卻發現每天喝一杯半茶的婦女懷孕率顯著增加。

咖啡因是否會導致流產？

咖啡因被許多人士懷疑是導致流產的「凶嫌」。麥克吉爾大學報告，婦女在懷孕的初期，喝過多的咖啡確實會影響胎盤的固定。

美國國立兒童健康研究所與衛生部曾聯合調查431位孕婦的生活作習，詳細的記錄每一個孕婦有無「害喜」（惡心、嘔吐）的現象、有無吸煙、酗酒的習慣、每日飲用咖啡的次數、濃度及時間。結論是沒有抽煙酗酒等不良的嗜好，也沒有受到其他化學或藥物刺激的孕婦，每天所吸收的咖啡因總量只要不超過300毫克，就完全沒有流產或形成畸形胎兒的問題。

1992年加拿大也針對40,000名婦女進行了一次類似的調查，獲得同樣的結論：適量的咖啡因完全不會影響胎兒的發育，也不會有流產的危險；吸煙和酗酒才是真正的元凶。1997年加拿大再對5,342個婦女進行調查，也證實適量的咖啡因不會形成自發性的流產。不過瑞典的醫學家在2000年特別強調：婦女在懷孕的初期，最好還是盡可能少飲咖啡。（下期續完）

解