

咖啡因與女士們的健康(下)

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。

咖啡因是否會導致早產？

1983至1991年，美國針對1,500位孕婦及所生育的嬰兒、幼兒、幼童，進行為期長達8年的「追蹤研究」，報告指出：孕婦在懷孕期中，每天喝1杯半至2杯咖啡，對胎兒的形成、出生時的體重，體長及頭骨發育完全沒有不良的影響；再追蹤調查所生育的嬰兒、成長至8個月、4歲直到7歲，也沒有發現母體所吸收的咖啡因對兒童的生長及智能的發育有任何負面的作用。

80年代初期，美國食品藥物管理局曾進行一次白老鼠試驗，將高劑量的咖啡因用導管灌入老鼠的胃中，發現老鼠很容易早產，因此建議孕婦盡量不要喝咖啡。可是這個實驗立即遭到批評，因為「灌咖啡」並不是婦女真正喝咖啡或飲茶的方式，不應該作為論證的根據。1986年食品藥物管理局於是重新再作一次試驗，將高劑量的咖啡因溶解在水中用來餵養母鼠，結果並沒發生早產的問題，推翻了他們前一次實驗的結論。

2001年另有一篇報告也証實母體中的咖啡因不會影響胎兒的發育。2002年美國流行病學雜誌專載一篇「孕婦體內咖啡因對胎兒發育之影響」的研究報告，更具體的指出孕婦飲用適量的咖啡因，對胎盤發育、胎兒成長以及新生兒的體重完全沒有負面的影響。不過，美國食品藥物管理局仍然懇切的呼籲孕婦在懷孕期中不要喝太多的咖啡。

營養師則一再叮嚀在懷孕期中，孕婦要多多的喝水，只要是不含酒精或其他化學物質的飲料都可以喝。

咖啡因是否影響餵食母乳品質？

一般人都贊成用母乳哺育嬰兒，但是不同意



餵奶的媽媽喝咖啡，認為咖啡因會影響嬰兒的發育。不過根據美國小兒科學會的調查，證實餵奶的媽媽們仍然可以喝咖啡，每天只要不超過3杯，對幼兒的成長不會有任何不良的影響。當然高濃度或過量的咖啡因，會擴散到母乳中，嬰兒吸入後不容易睡著，同時會影響嬰兒的食慾。

咖啡因是否會導致乳房組織纖維化？

1970年曾有一些非正式的報告指稱，咖啡因可能導致乳房病變，特別有可能使乳房組織纖維胞囊化，亦即所謂之易罹「乳房纖維性囊腫症(Fibrocystic Breast)」，也有少數的報告指稱咖啡因可能使乳房失去柔軟性及彈性；不過經由查証，這些報告都只是根據少數幾位婦女的症狀所作的結論，不是專業的醫學調查結果。1980年美國國家癌症學會特別針對3,000名婦女進行研究，並沒有發現咖啡因與乳房纖維性囊腫、硬化或良性腫瘤的形成有任何關連。因此，美國國家癌症學會與美國醫學協會正式指出：咖啡因與乳房纖維性囊腫無任何因果關係。

咖啡因是否會導致乳癌？

由於一度猜疑咖啡因可能引致乳房纖維胞囊

化，因此使人懷疑咖啡因與癌症亦會有所關連。不過直到今日從未發現有任何一種癌症的形成肇因於咖啡。

1990年全世界共計發表了11篇有關乳癌的研究報告，沒有任何一篇指述咖啡因導致乳房惡性腫瘤，也沒有任何一件咖啡因誘致乳癌的案例。

很巧合的是以色列、美國和法國在此同一時期之中，分別獨立的進行「食物種類、生活習慣、生育、疾病、醫藥狀況、咖啡消費量與乳癌發生原因之研究」，結果沒有任何一篇報告指出飲用咖啡會導致乳癌。更有趣的事是美國國家癌症學會的研究人員發現，喝咖啡的女性罹患乳癌的機率反而較不喝咖啡的女性為少。

咖啡因是否會導致卵巢癌？

許多醫師曾針對咖啡因與卵巢癌的關係進行研究，未發現咖啡因有任何的危險。國際癌症研究中心更明白的指稱，咖啡因導致卵巢癌的說法是「不確實的傳說」；美國癌症協會、國家科學院癌症研究委員會也表示，從未發現任何癌症是由於咖啡因所形成的。

咖啡因是否會導致骨質疏鬆？

咖啡因是否會使鈣質流失？一直是很多人的疑慮，婦女們對骨質疏鬆的問題更是嚴重的關切。「咖啡因是否導致更年期婦女骨質疏鬆？」成為二十世紀末期醫學界研究的重要議題。根據美國最近針對980位一直都喝咖啡的婦女調查的結果：凡是每天只喝2杯咖啡，同時也至少喝1杯牛奶的更年期婦女，沒有任何一個人有骨質密度變小或罹患骨質疏鬆症。

賓西維尼亞州立大學醫學院與美亞醫院雖發現常喝咖啡的婦女的尿液中含有些微的鈣質，但這並不是造成骨質疏鬆的重要原因。在此同時，克納登大學骨質疏鬆研究中心也發表「常喝碳酸飲料的婦女尿液中同樣的含有微量的鈣質，這種輕微流失的現象不必重視。」

最近有一些報告強調，在青少年成長期一定要多吃含鈣質的食物；產婦在坐月子期間，每天至少要喝3次低脂牛奶、乳酪或是其他的高鈣食品和飲料。

咖啡因是否是使孕婦容易嘔吐的原因？

多數的婦女在懷孕期中有反胃、噁心、嘔吐「害喜」的現象，雖然這是一種很不舒服的感受，但這是一種「正常」的反應，特別是在懷孕的初期更會如此。這是由於懷孕初期體內的荷爾蒙大幅增加，使得原有的生理失去平衡，因而引起噁心或嘔吐，又由於噁心或嘔吐，使人厭食，甚至連咖啡都不想喝。在這種情況下，保健人員通常都建議孕婦改吃沒有刺激性的餅乾類食物，改喝溫和的白開水，一定要保持體力。

多數的醫學報告都指出一天消費300毫克的咖啡因應屬適當。但許多保健人員建議孕婦每天只可以喝1杯最多2杯的咖啡。必要時可以改喝「去咖啡

含有咖啡因的食品及咖啡因含量表

食 品 名 稱	咖啡因含量 mg	
	平均值	範 圍
咖啡 (8盎司或240cc)		
美式滴濾調煮	85	65-120
意式加壓滲濾調煮	75	60-85
去咖啡因咖啡	3	2-4
濃縮咖啡(30cc)	40	30-50
茶(8盎司或240cc)		
茶葉傳統式沖泡	40	20-90
即溶茶	20	24-31
冰茶	25	9-50
一般汽水(軟式飲料)	24	20-40
運動飲料	80	0-80
可口可樂飲料	6	3-32
巧克力牛奶飲料	5	2-7
牛奶巧克力(30g)	6	1-15
低糖巧克力(30g)	20	5-35
巧克力(30g)	26	26
巧克力調味糖漿(30cc)	4	4
註：咖啡與茶咖啡因含量隨調煮方法、品種及品牌互有差異 資料來源：美國食品藥物管理局及美國汽水飲料協會供應		

因(不含咖啡因)」的咖啡。

咖啡因是否會導致心臟病？

咖啡因與心臟病是否有關？亦是眾所關注的話題。直到目前為止，並沒有發現咖啡因與心臟病、高血壓或心律不整有任何的相關。

通常罹患心臟病的人以男士居多。英國蘇格蘭心臟健康研究中心不久之前曾針對10,359位年齡介於40至59歲的男士和女士進行調查，結果沒有發現任何一位男士或女士由於喝咖啡而引發心臟病。佛來明研究中心更進一步針對2,648位男性和3,566位女性作長期性的追蹤調查，也沒有發現任何一個人因為喝咖啡而罹患心臟病。至於咖啡因是否會導致高血壓或心律不整？為此，美國心臟學協會特別針對咖啡因、可能造成心律不整的食物以及其他相關的因素逐項比較調查，並沒有發現咖啡因與心律不整有任何關連。

美國外科學會在「營養與健康」雜誌上指出，喝咖啡因可能會升高血壓，但是它的影響小於爬登樓梯所產生的結果。約翰荷布金斯大學醫學院最近在「內科醫學檔案」上也表示，喝咖啡會少許提高血壓，但是形成高血壓病狀的機率則微乎其微。美國國家心肺與血液研究中心最近發行的「如何降低高血壓手冊」報導：「飲咖啡和喝茶就如同消費其他碳酸飲料一樣，其中所含有的咖啡因都會暫時性的提高血壓，不必耽心，可以繼續的使用，除非是那些真正的對咖啡因過



敏，或是已經診斷患有心臟病，經醫師囑咐不可以喝的人，才要停止」。

結語

基於消費大眾對食物及食品添加物安全性的問題日益重視，促使醫學家與營養學家不斷的深入研究；固然已經獲得許多有益的資訊，但是對於咖啡因是否會影響健康的議題，仍然有欠完全的了解。絕大多數的報告都指出：「每天消費300毫克的咖啡因是安全的」。不過美國婦科學院建議：「孕婦們每天最好只喝1至2杯的咖啡」。

豐年叢書 健康養生系列

頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病人的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1&2)集
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵發：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591