

咖啡因與頭痛真的有關係

不少上班族，每天上班前，最重要的儀式就是喝一杯咖啡提神醒腦，其實咖啡的魔力主要是來自於咖啡因，這是一種隱藏於咖啡豆、茶葉等60多種植物中的天然興奮劑，但咖啡因對健康而言是一把兩面刃，在「生物醫學雜誌」文章顯示，咖啡因過量會出現顫抖、噁心或嘔吐、迷惑、恐慌發作、心跳不規則等症狀。咖啡因和頭痛也有關係，適量咖啡因可以用來減輕頭痛，但是攝取過量也會引起咖啡因中毒(caffeine intoxication)，引發頭痛。有研究說咖啡因可增強長期記憶，經常攝取咖啡因的女性，也可降低罹患癡呆症或認知功能障礙的風險。

醫師表示，咖啡因隱藏在咖啡豆、茶葉、可可、和可樂果(colanut)種子等60多種植物中的天然興奮劑，對身體有一系列的影響，從抑制食慾到讓人感到清醒，有助於提高警覺性、清醒度、和對抗疲勞。可以說咖啡因是一種天然存在於咖啡中的精神(活性)物質(ps psychoactive substance)。咖啡因透過阻斷腺?受體(adenosine receptor)，間接地影響多巴胺信號傳遞。一項2015年的研究顯示，咖啡因增加了大腦中可用的多巴胺受體的數量，這可增強多巴胺對大腦的整體影響。多巴胺是大腦獎勵途徑中的關鍵神經傳導物質，其活性的增加可以改善情緒、增強認知功能、並增加快感。多巴胺活性的增加可以改善情緒和幸福。這就是為什麼人們在攝取咖啡後，經常感到情緒提升的效果。

除了咖啡外，最明顯的含咖啡因飲料就是茶、可樂、和能量飲料(如下表)。此外，食品製造商還會將咖啡因添加到某些產品中，如軟糖、華夫餅、糖漿和口香糖。甚至咖啡因還能以補充劑的方式(例如片劑或粉末形式)廣泛提供給消費者使用。譬如用於增強運動表現的運動補充劑通常含有咖啡因。此外有些藥物，如感冒藥、過敏藥和止痛藥，有時也含有咖啡因。咖啡因的力量還能激發我們的身體，增強我們的運動能力。跑步者在晨曦中啜飲一杯濃縮咖啡，感受到肌肉的力量和心跳的節奏，彷彿整個世界都在腳下延展。咖啡因，成為了人們奔向目標的推動力。

日常飲料中不少都含有咖啡因，濃度則不一而足，注意不要攝取過量(圖：生物醫學雜誌提供)。在咖啡因對健康的影響方面，除了興奮作用外，咖啡因還可提供多種健康益處。有研究將咖啡因的攝取與對大腦的正面影響聯繫起來。例如，2013年發表在《自然》期刊的研究指出，攝取咖啡因可增強長期記憶。另一項2019年的研究發現，僅攝取80毫克的咖啡因就能提高工作記憶，並縮短受試者的反應時間。咖啡因既然有助

於記憶，那麼能改善失智嗎？的確，2016年的研究指出，經常攝取咖啡因的女性，可降低65歲及以上的人罹患癡呆症或認知功能障礙的風險。此外，2013年發表於《世界生物精神學雜誌》的一項研究指出，每增加攝取咖啡因300毫克/天可降低77%的自殺相對風險。由於厭惡新興毒品，大眾對精神(活性)物質存有異色眼光。孰不知咖啡因就是一種精神(活性)物質，只不過咖啡因被社會廣泛地接受，甚至還是世界上最常用的精神活性物質。不過，由於絕大多數咖啡因消費者不會顯示出明顯的傷害，顯然咖啡因是一種每個人都可以使用而不會遭受任何不良後果的良性物質。然而，咖啡因既然是一種精神活性物質，那麼就有可能出現不良反應。最明顯的例子就是睡眠問題，此外，心率和呼吸也可能加速。其他的副作用包括，體溫上升、脫水、頭痛、甚至感到不安、焦慮或易怒。幸好大多數對身體的影響是短期的，不會造成持續的傷害。咖啡因像是一把雙刃劍，適量的攝取能夠提升我們的生活品質，而過量則會帶來焦慮、失眠和心悸等不良反應。我們需要學會平衡，在享受它的美好時，亦要警惕它的副作用。

咖啡因過量也是需要注意的隱憂，有一項2015年的研究指出，每天攝取超過400毫克咖啡因產生的副作用包括頭痛、焦慮、激動、不安、顫抖。因此，美國政府的飲食指南建議，成年人每天攝取量不要超過400毫克的咖啡因。這相當於大約三到五杯8盎司的咖啡。在2013年，一項大規模前瞻性研究的結果發現，在懷孕期間每天攝取300毫克咖啡因可能會增加生育低體重嬰兒的風險。由於胎兒或新生兒無法迅速分解咖啡因，因此美國婦產科學會建議孕婦的咖啡因攝入量應限制在每天少於200毫克，這相當於一到二杯咖啡。對於銀母乳的婦女，美國疾管局(CDC)表示，攝入少量至中等量的咖啡因不會影響嬰兒。CDC將「少量至中等」攝取量定為每天300毫克，這相當於二到三杯咖啡。然而，如果嬰兒顯得易怒或不安，那就應考慮減少咖啡因的攝入量。此外，咖啡因對兒童和青少年的影響尚不明確，因此美國兒科學會建議兒童和青少年不應攝取咖啡因。一般成人攝取咖啡因是否過量？一項2019年的研究發現，咖啡因的消費量平均約為173毫克/天。這是一個適度的咖啡因攝入量，低於上述產生副作用的劑量。然而，日常生活中有許多飲食產品含有咖啡因，因此我們可能很難估計一天下來到底攝入了多少量的咖啡因。

此外，其他伴隨咖啡一起享用的消費品也有可能影響體內咖啡因的

，例如吸煙者的咖啡因代謝速度是非吸煙者的兩倍，所以我們也很難估計存留在血中的咖啡因濃度。更複雜的是，咖啡因的影響因人而異，這取決於健康狀況、年齡、體重和身高。一個不經常消耗咖啡因的人可能會比經常喝咖啡的人更明顯地感受到影響。因此，咖啡因是否過量因人而異。儘管沒有明確的證據將咖啡因和心臟健康聯繫起來，但是對咖啡因敏感的人是有可能會發生心悸。無論如何，只要出現任何咖啡因過量的症狀，都應該尋求醫療建議。咖啡因過量的症狀包括：顫抖、噁心或嘔吐、迷惑、恐慌發作、心跳非常快或不規則。雖然咖啡因的副作用很常見，但是咖啡因過量到危及生命的情況的確少見，而咖啡因過量致死更為罕見。咖啡因過量的死亡原因通常是心室顫動。2018年對科學文獻的分析中發現，有92例的咖啡因過量死亡報告個案，不過其中約有三分之一可能是自殺所致。咖啡因過量的原因最有可能是因為吃了膳食補充劑或咖啡因片，而不是喝咖啡，尤其是將這些產品與能量飲料、蘇打水或咖啡混合使用時。咖啡因補充劑會增加中毒的風險，因為它們比食品和飲料含有更高的量。一般來說，如果血液中的咖啡因濃度超過每升15毫克，咖啡因就會開始影響身體。血中每升80-100毫克的咖啡因濃度可能是致命的。使用純化的咖啡因粉是極其危險的。一茶匙的咖啡因粉含有3,200至6,400毫克的咖啡因，相當於28杯咖啡。美國食品和藥物管理局(FDA)警告說，不要使用咖啡因粉，因為它們可能對健康造成嚴重影響。

咖啡因會減輕還是造成頭痛？咖啡因是一種脂溶性和水溶性分子，可以容易地穿過血腦屏障，收縮血管減少血流量，這有助於減輕偏頭痛的痛苦。所以，很多人用咖啡因來治療偏頭痛和一般頭痛。雖然咖啡因在某些器官組織(例如腎臟和骨骼肌)有血管擴張作用，但是咖啡因在中樞神經是引起血管收縮的。原因是咖啡因會抑制腺?受體(adenosine)，而腺?是大腦中自然存在的神經傳導物質，具有血管擴張作用。咖啡因阻斷了腺?的效果，所以間接地造成血管收縮作用。如果頭痛是與過度血管擴張和頭部壓力有關，那麼攝取咖啡因確實可以透過抑制腺?途徑來引起血管收縮，從而緩



產品	每100毫升的平均咖啡因(毫克)
可樂	9.7
綠茶	12.1
牛奶巧克力	20
紅茶	22.5
能量飲料	32
黑巧克力	59
黑咖啡	74.7
白咖啡	86.9
卡布奇諾	101.9
濃縮咖啡	194

解頭痛。然而，如果前一晚睡得很好，那麼腦中就沒有腺?。在這種情況下，攝取咖啡因就不會體驗到咖啡因抑制腺?所帶來的血管收縮效果。咖啡因透過阻斷腺?受體引起血管收縮。雖然在某些情況下(如緊張型頭痛或偏頭痛)可以緩解頭痛，但如果血管收縮過度，或者當咖啡因效果消退時隨之而來的反彈性血管擴張，則可能導致頭痛。此外，攝入過多咖啡因會導致脫水，這是頭痛的一個常見的觸發因素。咖啡因具有利尿作用，會使身體流失鈣，這也可能引起頭痛。顯然咖啡因和頭痛兩者糾纏不清，雖然咖啡因常用來減輕頭痛，但是攝取過量會引起咖啡因中毒(caffeine intoxication)，也會引發頭痛。此外，咖啡因和頭痛還有另外一種關係，那就是對於每天攝取咖啡因的人，當不攝取咖啡因時，確實會感到頭痛，而攝取咖啡因則可緩解這種特定的頭痛。原因是，突然減少或停止攝取咖啡因會讓血管突然擴張，增加血流量。這種血流量的劇烈增加可能會引起類似偏頭痛的疼痛感覺或抽搐性頭痛。不過，當大腦適應血流量的變化後，頭痛應該會減輕。這種咖啡因戒斷引起的頭痛可能會有不同的持續時間和嚴重程度。我們可以使用咖啡因來治療這些頭痛，但應注意不要攝取超過之前的咖啡因量。

咖啡因戒斷症候群(caffeine withdrawal syndrome)經常消費咖啡因的人可能會對咖啡因效果產生耐受性，甚至可能對咖啡因產生依賴性。這些人如果突然停止飲用後可能會出現不愉快的感覺。除了上述的頭痛外，還包括一系列症狀如下：疲倦想睡和專注力下降；腺?是一種神經遞質，會減

慢中樞神經系統讓人想睡覺。咖啡因可阻斷大腦中的腺?受體來防止疲勞並提高警覺性。所以在沒有咖啡因的情況下，腺?分子可以增加疲勞感，這可能會影響一個人的專注能力。情緒變化：攝取低劑量的咖啡因可以改善情緒並減少焦慮感，中到高劑量的咖啡因可能會引發焦慮、緊張和神經質的感覺。然而，突然停止攝取咖啡因則可能會導致大腦中的化學物質發生劇烈變化，這可能會引發焦慮、憂鬱或易怒的感覺。便秘：咖啡因能刺激大腸的收縮，有助於便秘通過消化道。經常攝取咖啡因的人在減少咖啡因攝入後可能會出現輕微的便秘。咖啡因戒斷症候群嚴重程度和持續時間因人而異。一般來說，每天攝入200毫克以上的咖啡因超過二週，在突然停止攝入後可能會出現類似偏頭痛的頭痛。這種頭痛通常在12-24小時後出現，並在20-51小時達到高峰，並且可以持續長達2-9天。

咖啡因可以改變某些神經遞質的水平，例如腺?和多巴胺，來影響我們的精神層面，如幸福感的增加、社交能力和和能量與警覺感的增加。正因為如此，咖啡因在這過程中悄然融入我們日常生活，成為不可或缺的一部分。它像是一位老朋友，總是提醒我們，即使在最忙碌的時刻，也要給自己一點時間，享受那一杯咖啡帶來的寧靜與愉悅。然而，咖啡因的過量攝取可能會讓我們感到焦慮和不安，甚至影響我們的睡眠。咖啡因不只可減輕頭痛，過量還會造成頭痛，甚至突然停用也會引起頭痛。我們需要學會與它和諧共處，找到那個恰到好處的平衡點。(生物醫學雜誌)

你咖啡的喜好恐怕和心血管健康有關

研究發現，你經常點哪種咖啡，可能和心臟健康有關，且個性不同的人，嗜喝的咖啡種類也不同，你愛喝哪種咖啡呢？

南澳大利亞大學的研究人員根據英國生物銀行中將近40萬人的數據，檢視他們的慣常咖啡消費量，並與其收縮壓、舒張壓、心率數據做比對，結果發現，比起一般健康成年人，有高血壓、心絞痛和心律不整的人喝咖啡時，選擇低咖啡因咖啡或完全不喝咖啡的可能性更高，這也意味著，心血管健康與否，會下意識影響到個人對於咖啡的選擇。

南澳大學精確健康中心主任赫佩根(Elinahyppönen)認為，這可能是一種保護性遺傳機制的結果，因為每個人喝咖啡的原因本就不同，有人為了提神、有人喜歡咖啡的香味，但

其實人們都沒有注意到，身體會下意識地根據自己的血壓高低來調節攝取咖啡因的安全水平。

也就是說，比起不喝或少喝咖啡的人來說，喝大量咖啡的人，基因上對於咖啡因的耐受度比較高，相反地，不喝咖啡或喝低因咖啡的人，更容易受到咖啡因的不良影響，也更容易罹患高血壓。

因此她建議：「如果你的身體告訴你不要多喝咖啡，請聆聽它的聲音，因為它的建議可能更符合你的健康狀況。」

從咖啡看個性
除了基因影響咖啡喜好之外，隨著個性不同，每個人嗜喝的咖啡種類也大異其趣。臨床心理學家德瓦斯拉(Ramani Durvasula)曾針對

1,000名咖啡飲君子進行觀察，依個性特質分為：內向、外向、有耐性、完美主義、溫暖、警覺、敏感、喜愛社交等類型，並分析受試者對咖啡的偏好。

- **黑咖啡**
嗜飲黑咖啡的人直來直往，喜歡以簡馭繁，有耐性，有效率。性格沉靜、可能較為情緒化，處事有時流於唐突，且我行我素。
- **拿鐵**
喝咖啡喜歡加糖、奶、鮮奶油的人可說是暖女、暖男。他們會將手邊事情放下、慷慨花上自己的時間幫助他人。不過他們花在別人身上的時間太多，常疏於照顧自己。
- **低咖啡因、加豆漿，或其他特調**

咖啡

喜歡量身訂製咖啡的人是完美主義者，注重保健，會在咖啡的調製上做健康的選擇，相當注重規章與秩序。然而，控制慾強、過於拘泥細節使他們容易憂慮。

- **即溶咖啡**
隨遇而安，有閒適性格，不拘小節。但太過鬆散的後果是有拖延傾向，也不善規劃。
- **調和式咖啡**
能接受不同種咖啡豆混合使用的人喜愛嘗試新鮮事物、熱衷交友，想像力豐富。但有些小孩子氣，時而便宜行事。
研究者強調，個性與咖啡之間不宜全然畫上等號，向來喝黑咖啡的人也可能買一罐調和豆的即溶咖啡，總是點拿鐵的人或許是腸胃使然，多數人的生活中同時存在數種咖啡。
你愛喝哪種咖啡呢？

提昇人的品質

建設人間淨土

實體共修地點：淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會
每周日 9:30am - 11:30am

網路會議共修地點：您的所在處

- 周六中文讀書會
每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm
- 周六中文禪坐共修
每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm
- 週五英文禪坐&讀書會
每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~歡迎您加入我們的活動。~
詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓八式動禪心法

身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

法鼓山聖路易聯絡處 - 淨心書坊

7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)

網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com

佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處

Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.
Midwest Region, St. Louis Service Center
電話：314-994-1999

8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：
共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：
圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間美善？
長情大愛中有您，這個世界將更加美好！
人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。
慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，
他需要您我護持和參與。
歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org