

# 非傳染病直擊

二零一六年 十一月



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health

## 茶或咖啡？

### 要點

- ※ 雖然適量飲用茶或咖啡與減低某些慢性疾病風險有關連，但是過度飲用可構成一些健康風險，主要與茶和咖啡的咖啡因含量有關。飲用時添加糖、奶／忌廉或其他調味品，亦可導致體重上升和增加肥胖和相關疾病的風險。飲用非常高溫的茶和咖啡可灼傷食道黏膜，飲用太多茶和咖啡則可影響某些礦物質的流失或吸收。
- ※ 雖然茶和咖啡飲品可以加入均衡飲食模式中，但應適量飲用。要滿足日常流質的攝取需要，清水仍是最佳的選擇。
- ※ 對於需限制咖啡因攝取量的人士，可考慮飲用不含咖啡因的茶和咖啡。在飲用熱飲前，最好先歇數分鐘，讓飲品由滾燙轉至合適飲用溫度。

## 茶或咖啡？

不少人喜歡以一杯茶或咖啡開展新的一天，作為午餐的點綴、工作期間的休息，或者閱讀消閒的良伴。隨清水之後，茶和咖啡是全球消耗量最大的飲品<sup>1</sup>。

### 飲用茶和咖啡對健康的潛在好處

流行病學研究顯示，飲用茶及咖啡與減低某些慢性疾病風險有關連，例如心血管病及二型糖尿病<sup>2-5</sup>。此外，證據一致顯示咖啡可能有預防子宮內膜癌及肝癌的效用<sup>6, 7</sup>。另一方面，現時尚未有確實的科學佐證喝茶具防癌功效<sup>8</sup>。雖然現時尚未完全理解茶和咖啡對健康的功效，但一般認為它們內含的生物活性化合物，尤其是植物多酚，有助提升健康<sup>9-12</sup>。

### 飲用茶和咖啡對健康的不良影響

然而，過度飲用茶和咖啡可構成健康風險，主要是與茶和咖啡的咖啡因含量有關。咖啡因是一種興奮劑，而且有利尿作用，會令人顫抖、難以入睡、心悸，更可導致頭疼、緊張或暈眩，使人脫水，尤其是在運動期間<sup>13</sup>。雖然每個人對咖啡因的反應和耐受性會不同，但很多習慣飲用茶或咖啡（及其他含咖啡因的飲品）的人士，在突然停止飲用時會出現咖啡因脫癮症狀（例如頭疼、疲勞、易怒、難以集中及短暫抑鬱的感覺）<sup>13, 14</sup>。至於女性，在懷孕期間大量攝取咖啡因與妊娠

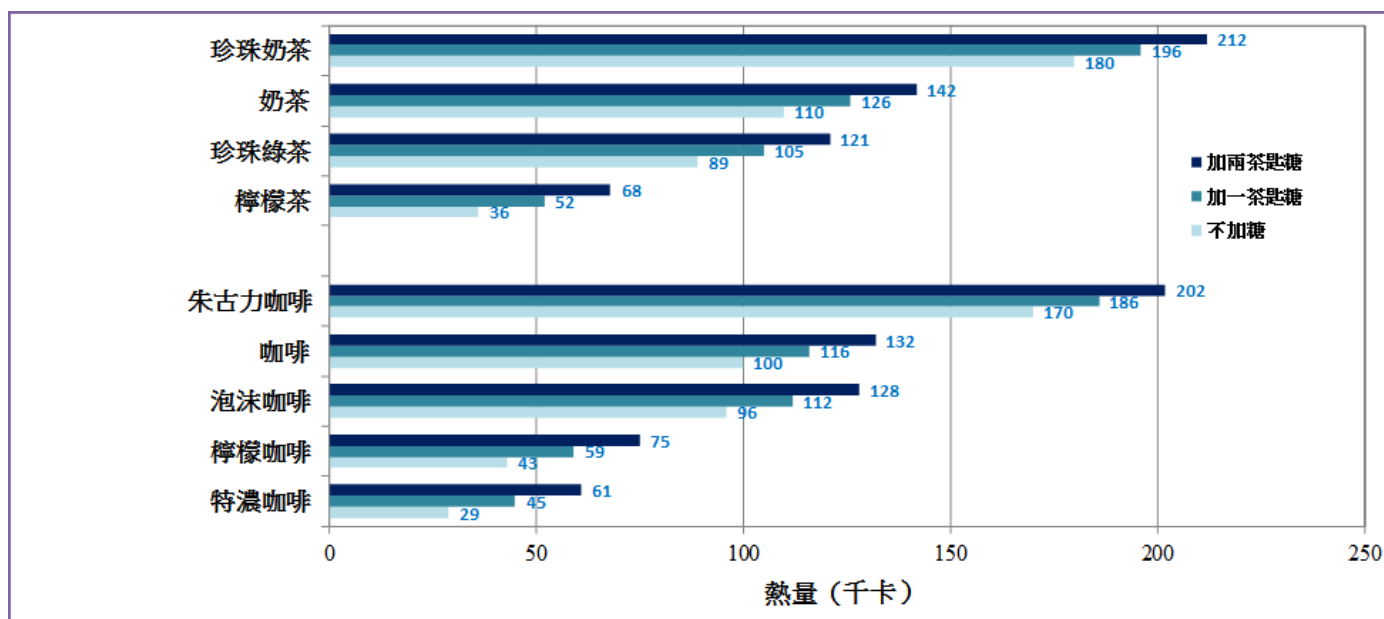
併發症有關連，包括增加自然流產及嬰兒出生體重過輕的風險<sup>15, 16</sup>。飲用太多咖啡和咖啡因會促進鈣質經尿液排出體外和妨礙鈣質吸收，這可導致骨質流失，對鈣質攝取量不足的人士尤甚<sup>10, 17</sup>。

再者，過度飲用添加糖、奶／忌廉或其他調味品的茶或咖啡，可導致體重上升和增加肥胖和相關疾病的風險。除了喜歡在茶或咖啡中加糖，亦有部分人喜歡在滾燙時飲用。喝非常熱的茶或咖啡可灼傷食道黏膜，從而增加腫瘤形成的風險。於二零一六年，國際癌症研究機構將超過 65°C 的過燙飲品列為「有可能對人類致癌」<sup>18</sup>。茶和咖啡的多酚會削弱腸道吸收鐵質，因此飲用太多可增加缺鐵風險<sup>10, 12</sup>。

### 本地情況

在香港，食物環境衛生署食物安全中心於二零零六／零七年進行了一項研究，以測定香港市面常見的非預先包裝熱（及冷）飲的營養素含量，當中包括茶及咖啡等 23 種熱飲樣本。結果顯示，熱飲的熱量從 240 毫升的無添加糖的特濃咖啡含 29 千卡，至 240 毫升的珍珠奶茶加入兩茶匙糖後含超過 200 千卡不等（圖一）。加糖會大幅增加飲品的熱量。例如，一杯檸檬茶加入一茶匙糖後，熱量會隨之增加 44%；一杯特濃咖啡加入兩茶匙糖後，熱量會加倍<sup>19</sup>。

圖一：熱茶和咖啡飲品加入不同分量的糖後的熱量比較（千卡／240 毫升）



資料來源：食物安全中心。

至於本地食肆一般調製的熱奶茶和咖啡飲品的咖啡因含量，食物安全中心及消費者委員會於二零一三年的一項聯合研究顯示，奶茶和咖啡飲品的咖啡因含量頗高（表一）。

例如，每杯港式奶茶的平均咖啡因含量為 170 毫克；而每杯一般咖啡的平均咖啡因含量則為 200 毫克<sup>20</sup>。

表一：根據測驗六種奶茶和咖啡飲品的咖啡因含量

飲品種類	飲品款式	樣本數目	咖啡因含量（毫克／每杯）	
			平均值	範圍
茶	港式奶茶	30	170	73 至 220
	台式奶茶	10	130	100 至 160
咖啡	一般咖啡	20	200	110 至 380
	特濃咖啡	12	97	62 至 170
	泡沫咖啡	4	110	55 至 160
	鮮奶咖啡	4	90	54 至 140

資料來源：食物安全中心與消費者委員會。

## 健康飲品錦囊

攝取充足流質是健康飲食不可或缺的部分。按健康飲食金字塔的建議，成年人一般每日需飲用 6 至 8 杯流質。雖然飲用茶和咖啡飲品可以是日常攝取流質的一部分，但應適量飲用。要滿足日常流質攝取需要，清水是最佳的選擇。飲用清水和自備飲用杯或水樽代替飲用預先包裝的加糖飲品，不單有助避免因攝取過多熱量致肥，還可減少飲用杯裝或罐裝飲品後所製造的垃圾！

喝茶和咖啡的人士，飲用時應盡量不加糖，或選擇少甜款式並以脫脂奶代替全脂奶或忌廉，以減少熱量的攝取。除此以外，需限制咖啡因攝取量的人士（例如孕婦）可考慮飲用不含咖啡因的茶和咖啡。一般而言，孕婦和授乳婦女應限制咖啡因的攝取量於每日不超過 200 至 300 毫克，兒童則每日不應攝取超過每公斤體重 2.5 至 5 毫克的咖啡因<sup>20</sup>。在飲用前，最好先歇數分鐘，讓飲品由滾燙轉至合適飲用溫度。

要查看更多特定茶及咖啡飲品的能量及營養含量資料，請前往食物安全中心的營養資料查詢系統 [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/indexc.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.php)。如要進一步了解健康飲食的資訊，請瀏覽衛生署的「活出健康新方向」網頁 <http://www.change4health.gov.hk/>。

### 參考資料

1. Bhatti SK, O'Keefe JH, Lavie CJ. Coffee and tea: perks for health and longevity? *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2013; 16(6):688-97.
2. Ding M, Bhupathiraju SN, Chen M, et al. Caffeinated and decaffeinated coffee consumption and risk of type 2 diabetes: a systematic review and a dose-response meta-analysis. *Diabetes Care* 2014; 37(2):569-86.

3. Ding M, Bhupathiraju SN, Satija A, et al. Long-term coffee consumption and risk of cardiovascular disease: a systematic review and a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Circulation* 2014; 129(6):643-59.
4. Yang J, Mao QX, Xu HX, et al. Tea consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis update. *BMJ Open* 2014; 4(7):e005632.
5. Zhang C, Qin YY, Wei X, et al. Tea consumption and risk of cardiovascular outcomes and total mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *Eur J Epidemiol* 2015; 30(2):103-13.
6. World Cancer Research Fund International, American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report: Diet, Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Endometrial Cancer. 2013.
7. World Cancer Research Fund International, American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report: Diet, Food, Nutrition, Physical Activity and Liver Cancer. 2015.
8. Tea and Cancer Prevention. Bethesda, MD: National Cancer Institute at the National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, 2010.
9. Chacko SM, Thambi PT, Kuttan R, Nishigaki I. Beneficial effects of green tea: a literature review. *Chin Med* 2010; 5:13.
10. Higdon JV, Frei B. Coffee and health: a review of recent human research. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2006; 46(2):101-23.
11. Ludwig IA, Clifford MN, Lean ME, et al. Coffee: biochemistry and potential impact on health. *Food Funct* 2014; 5(8):1695-717.
12. Vuong QV. Epidemiological evidence linking tea consumption to human health: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2014; 54(4):523-36.
13. Caffeine and Your Body. Silver Spring: Food and Drug Administration of the the U.S. Department of Health and Human Services, 2007.
14. Juliano LM, Griffiths RR. A critical review of caffeine withdrawal: empirical validation of symptoms and signs, incidence, severity, and associated features. *Psychopharmacology (Berl)* 2004; 176(1):1-29.
15. Greenwood DC, Thatcher NJ, Ye J, et al. Caffeine intake during pregnancy and adverse birth outcomes: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Eur J Epidemiol* 2014; 29(10):725-34.
16. Rhee J, Kim R, Kim Y, et al. Maternal caffeine consumption during pregnancy and risk of low birth weight: A dose-response meta-analysis of observational studies. *PLoS One* 2015; 10(7):e0132334.
17. Hallstrom H, Byberg L, Glynn A, et al. Long-term coffee consumption in relation to fracture risk and bone mineral density in women. *Am J Epidemiol* 2013; 178(6): 898-909.
18. Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, et al. Carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages. *Lancet Oncol* 2016; 17(7):877-8.
19. 香港特別行政區：食物環境衛生署食物安全中心。二零零九年。風險評估研究第三十三號報告書—香港常見非預先包裝飲品的營養素含量。
20. 香港特別行政區：食物環境衛生署食物安全中心和消費者委員會。二零一三年。本地食肆調製的咖啡和奶茶的咖啡因含量。

## 「醫吾 醫好 家庭醫生幫到你」

衛生署基層醫療統籌處為了響應二零一六年世界糖尿病日，印刷了一款以「醫吾 醫好 家庭醫生幫到你」為標語的海報。「吾」，「我」也。「醫吾 醫好」想表達「我的家庭醫生醫治我，把我醫好，令我生活得好！」如以廣東話讀出，就像是「醫唔醫好？」這亦可能是部分有糖尿病風險因素的人士的想法。明知有機會驗到，但諱疾忌醫，延誤控病的時機。



「感覺良好」、「無唔舒服」只是糖尿病的偽裝，它減低了很多高危一族的警覺性。當你輕視它、逃避它，這披著羊皮的狼便會張牙舞爪的向你施襲，各種各樣的併發症就可能相繼出現。糖尿病患者常常會有其他無聲的健康問題，如高血壓、血脂不正常及蛋白尿，大大提高他們患上眼疾、心臟病、中風和腎衰竭的風險。

家庭醫學是一個醫學專科，結合生理、臨牀和行為科學等理論，為病人和家庭成員提供「全面性」及「持續性」的醫療服務。家庭每位成員，不論年齡和性別，都是家庭醫生的照顧對象。家庭醫生不但照顧病人的身體，而且會協助病人處理情緒、家庭、工作及社交問題。家庭醫生是醫療系統的第一個接觸點；有需要時為病人安排轉介適合的醫療服務。

「全面性」表示家庭醫生照顧病人生命中不同的階段與及有關健康的問題。世界衛生組織這樣描述健康：「健康不僅為疾病之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。」因此，健康就包括了一切關乎一個人的體格、精神以及其社會功能的問題。這幾個層面不是獨立的，而是互相關連、互相影響的。

「持續性」表示家庭醫生與病人的關係是不間斷的。如果你有糖尿病風險因素，例如過重、肥胖、直系親屬患有糖尿病或者出現病徵等，家庭醫生會建議你檢驗空腹血糖值或口服葡萄糖耐量測試。如確診患上糖尿病，家庭醫生會視乎情況轉介病人到專科醫生，當病人情況穩定後，可以由家庭醫生提供持續性護理，給患者安排合適的專科及其他健康支援服務。家庭醫生與專科醫生一同合作，讓患者得到適切的照顧。

除了治療，預防疾病也是家庭醫生的工作。家庭醫生會根據你的年齡、性別等資料，為你提供最適切的預防疾病建議，包括糖尿病的篩查、防疫注射和改善生活習慣的意見等，幫助你提高生活質素，保持身心健康。

如果你還未擁有家庭醫生，請瀏覽《基層醫療指南》網址[www.familydoctor.gov.hk](http://www.familydoctor.gov.hk) 或流動網站<http://m.familydoctor.gov.hk>，尋找合適的家庭醫生。



**非傳染病直擊**旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵[so\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:so_dp3@dh.gov.hk)。

**主編**  
程卓端醫生

**委員**

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

馮宇琪醫生

何琬琪女士

何家慧醫生

李嘉瑩醫生

李兆妍醫生

李元浩先生

吳國保醫生

尹慧珍博士

王曼霞醫生

黃詩瑤醫生