

No.018

咖啡， 你這樣喝嗎？

品·美好

卡特摩納咖啡 CATAMONA



期刊資料庫，歡迎下載

咖啡與健康
你喝咖啡嗎？
多喝咖啡能延年益壽？！





CATAMONA | 出版
品味美好，豐富生活。



Pan | 企劃編輯
完成任務就對了！



Josh | 數位編輯
放空，是一種生活態度。



Jack | 平面設計
呵呵... (靦腆)



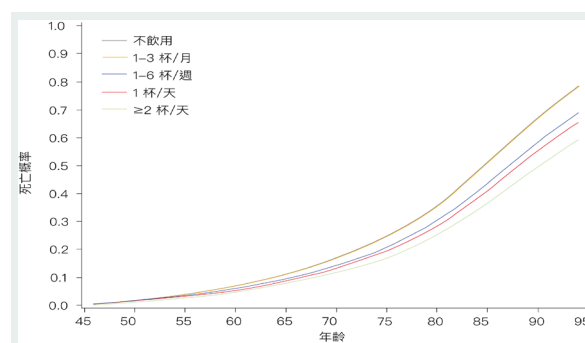
咖啡與健康生活

編輯：Pan × 數位編輯：Josh

現代人生活中，咖啡已然成為我們日常消費的飲品
咖啡在台灣的市场需求量也逐年提升
因此我們更應該關注飲用咖啡是否會引響身體健康的議題

近年來隨著科學家的研究發現，使人們對於咖啡的理解正在發生變化；根據一篇 2017 年，由美國科學家發表於內科學年刊 (annals of internal medicine) 的非白人群體咖啡消費和死亡率因果關係調查 (Association of Coffee Consumption With Total and Cause-Specific Mortality Among Nonwhite Populations) 就顯示出習慣性飲用咖啡的人群，其健康危險因子 (Hazard Ratio) 低於不飲用咖啡的人群。這份研究歷時近 20 年，研究人員自 1993 年起自 2012 年間收集 185,855 非裔美國人、夏威夷原住民、日裔、拉丁裔與其白人群體，年齡介於 45-75 歲，平均每個樣本追蹤 16.2 年；實驗主要地點在加州與夏威夷州。

作者在研究當中，考慮到被研究者身體狀況的相關因素，並將癌症、心臟病、中風等病史者，並且建立與飲用咖啡之影響因子，以客觀比較飲用咖啡者與不飲用者之危險因子比較。表一、整體研究不分族群、性別有飲用咖啡習慣者，死亡率低於不飲用咖啡者。



表一：1993-2012 整體研究咖啡飲數量與死亡率比較，整體研究，不分族群、性別有飲用咖啡習慣者，死亡率低於不飲用咖啡者。



Variable	Coffee Consumption					
	不飲用	1-3 杯/月	1-6 杯/週	1 杯/天	2-3 杯/天	>4 杯/天
參與者	30082	13370	24637	57488	47282	12996
平均年齡	59.1(9.3)	59.8(9.0)	59.9(8.9)	61.5(8.7)	59.2(8.6)	57.8(8.2)
女性比率	59.2	59.1	52.8	56.2	52.9	46.4
族裔						
非裔美國人	25.8	23.8	21.2	16.3	10.5	7.8
夏威夷原住民	9.9	8.6	8.0	6.7	5.8	6.2
日裔美國人	25.4	28.4	27.5	32.4	28.8	24.9
拉丁裔	14.3	18.7	24.2	21.9	25.4	26.4
白人	24.7	20.6	19.1	22.8	29.5	34.8
BMI平均	26.7(5.3)	26.7(5.3)	26.9(5.1)	26.3(4.8)	26.4(4.6)	26.4(4.6)
吸菸比率						
從不吸菸	58.0	54.3	48.8	44.6	38.1	25.6
曾經有吸菸	32.3	35.4	38.8	40.7	42.0	39.1
有吸菸	9.7	10.3	12.9	14.7	19.9	35.3
飲酒比率	6.5(24.6)	6.7(23.1)	7.4(21.2)	10.1(25.6)	10.2(25.3)	10.8(29.4)
教育程度						
高中以下	40.3	42.2	46.1	47.0	41.6	41.8
技職專科以上	30.0	29.7	28.8	29.5	30.1	29.3
大學以上	29.8	28.2	25.2	23.5	28.2	28.9
已存在疾病比率	52.1	54.7	54.3	54.1	47.2	42.9
運動比率	0.39(0.83)	0.35(0.74)	0.39(0.79)	0.37(0.80)	0.40(0.81)	0.45(0.88)
平均攝取量	2062(1027)	2010(991)	2047	2090(984)	2236(1050)	2467(1184)
平均消耗量	29.1(7.7)	29.2(7.4)	30.3(7.0)	29.6(7.0)	30.3(6.8)	31.7(7.0)

表二: Association of Coffee Consumption With Total and Cause-Specific Mortality Among Nonwhite Populations 研究樣本背景說明。以下簡稱研究樣本。

Coffee Consumption	非裔美國人 (n=31514)		夏威夷原住民 (n=13496)		日本美國人 (n=53646)		拉丁裔 (n=40770)		白人 (n=46429)	
	Deaths,n	HR(95% CI)	Deaths,n	HR(95% CI)	Deaths,n	HR(95% CI)	Deaths,n	HR(95% CI)	Deaths,n	HR(95% CI)
不飲用	3320	1.00 (對造)	910	1.00 (對造)	2043	1.00 (對造)	1134	1.00 (對造)	2053	1.00 (對造)
1-3 杯/月	1419	0.95 (0.84-1.07)	338	1.07 (0.75-1.53)	1052	0.94 (0.83-1.05)	644	1.09 (0.92-1.28)	824	1.07 (0.88-1.28)
1-6 杯/週	2323	0.94 (0.85-1.04)	643	1.22 (0.89-1.66)	1839	0.94 (0.85-1.04)	1715	1.13 (0.99-1.29)	1374	0.93 (0.79-1.08)
1 杯/日	4351	0.86 (0.79-0.93)	1330	0.86 (0.67-1.11)	5678	0.85 (0.79-0.92)	3783	1.07 (0.79-0.92)	4481	0.88 (0.78-0.99)
2-3 杯/日	2070	0.80 (0.78-1.20)	863	0.94 (0.70-1.27)	3227	0.80 (0.73-0.87)	3208	0.99 (0.73-0.87)	4027	0.81 (0.71-0.91)
≥4 杯/日	413	0.97 (0.78-1.20)	229	0.75 (0.48-1.17)	762	0.84 (0.72-0.97)	987	0.88 (0.72-0.97)	1357	0.89 (0.75-1.05)
P for trend	-	0.001	-	0.141	-	<0.001	-	0.002	-	0.003
Increase per cup	-	0.95 (0.92-0.98)	-	0.95 (0.88-1.02)	-	0.94 (0.92-0.97)	-	0.97 (0.92-0.97)	-	0.95 (0.92-0.98)
P for heterogeneity	-	0.166	-	-	-	-	-	-	-	-

表三：研究樣本中各族裔飲用咖啡與死亡率之比較¹。

在表三顯示，參與研究的非裔不分性別：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 0.95;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.94;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 0.86;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.80;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.97。

參與研究的日裔不分性別：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 0.94;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.94;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 0.85;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.80;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.84 (P < 0.001)。

參與研究的夏威夷原住民不分性別：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 1.07;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 1.22;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 0.86;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.94;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.75。

參與研究的拉丁裔不分性別：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 1.09;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 1.13;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 1.07;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.99;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.88 (P < 0.001)。

¹HR 危險因子 (Hazard Ratio)，表示在某個時間點之下會發生的風險比；數值越低表示死亡率越低。

Coffee Consumption	心臟疾病或癌症患者 (n = 32607)		從不吸菸且未曾患有心臟疾病或癌症者 (n = 70970)	
	Deaths, n	HR(95%CI)*†	Deaths, n	HR(95%CI)†
不飲用	2886	1.00 (對照)	3239	1.00 (對照)
1-3 杯/月	1342	1.07 (0.96-1.19)	1338	0.90 (0.81-1.01)
1-6 杯/週	2417	1.00 (0.91-1.10)	2240	0.94 (0.85-1.04)
1 杯/天	5783	0.88 (0.82-0.95)	5032	0.87 (0.80-0.94)
2-3 杯/天	3780	0.84 (0.77-0.91)	2848	0.83 (0.75-0.91)
≥ 4 杯/天	933	0.76 (0.66-0.87)	521	0.87 (0.73-1.05)
P for trend	-	< 0.001	-	< 0.001
Increase per cup	-	0.93 (0.91-0.95)	-	0.96 (0.93-0.98)

表四：研究樣本中各有心血管疾病史與沒有病史者飲用咖啡與死亡率之比較。

在表四研究顯示有不管有無心血管病史者如每日飲用是量咖啡，可以降低死亡率。

參與研究有心血管病史者：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 1.07;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 1;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 0.88;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.84;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.76。

參與研究有沒有心血管病史者：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 0.90;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.94;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 0.87;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.83;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.87。

Coffee Consumption	從不吸菸(n = 83720)		曾經有吸菸(n = 72223)		有吸菸(n = 29912)	
	Deaths, n	HR(95% CI)*	Deaths, n	HR (95% CI)†	Deaths, n	HR (95% CI)†
不飲用	4484	1.00 (對照)	3656	1.00 (對照)	1320	1.00 (對照)
1-3 杯/月	1920	0.95 (0.85-1.05)	1739	0.94 (0.85-1.03)	618	1.16 (0.92-1.48)
1-6 杯/週	3090	0.95 (0.86-1.04)	3445	0.96 (0.89-1.04)	1359	0.98 (0.81-1.17)
1 杯/天	6795	0.88 (0.81-0.95)	8980	0.86 (0.81-0.92)	3848	0.91 (0.78-1.06)
2-3 杯/天	3794	0.84 (0.77-0.92)	5974	0.79 (0.74-0.85)	3627	0.78 (0.67-0.91)
≥4 杯/天	657	0.87 (0.73-1.04)	1409	0.71 (0.64-0.79)	1682	0.79 (0.66-0.94)
P for trend	-	< 0.001	-	< 0.001	-	< 0.001
Increase per cup	-	0.95 (0.93-0.98)	-	0.93 (0.91-0.95)	-	0.94 (0.91-0.97)
P for heterogeneity	-	0.120	-	-	-	-

表五：研究樣本中有無吸菸者與飲用咖啡與死亡率之比較。

在表五顯示，參與研究無吸菸習慣者：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 0.95;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.95;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 0.88;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.84;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.87。

參與研究曾經有吸菸習慣者：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 0.94;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.96;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 0.86;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.79;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.71。

參與研究有吸菸習慣者：

- (1) 不飲用咖啡 :HR 1;
- (2) 每月 1-3 杯 :HR 1.16;
- (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.98;
- (4) 1 天 1 杯 :HR 0.91;
- (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.78;
- (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.79。

研究比較顯示，雖有吸菸習慣，但有飲用咖啡習慣者，依然可以有像降低健康危險因子，再次證明飲用咖啡對於健康有顯著之正面影響。



回想一下，在一天當中你的手中會出現幾杯咖啡？

Coffee Consumption	心臟病		癌症		下呼吸道慢性疾病		中風		意外	
	Deaths, n	HR(95% CI)	Deaths, n	HR(95% CI)	Deaths, n	HR(95% CI)	Deaths, n	HR(95% CI)	Deaths, n	HR(95% CI)
不飲用	2654	1.00(對照)	2732	1.00(對照)	372	1.00(對照)	698	1.00(對照)	69	1.00(對照)
1-3 杯/月	1210	0.97(0.88-1.07)	1239	1.03(0.94-1.14)	153	0.96(0.72-1.30)	299	0.94(0.78-1.14)	32	1.18(0.63-2.22)
1-6 杯/週	2257	0.97(0.98-1.05)	2335	0.99(0.91-1.07)	294	0.77(0.60-0.99)	569	0.96(0.82-1.12)	53	1.03(0.61-1.75)
1 杯/日	5301	0.84(0.79-0.90)	6088	0.97(0.91-1.03)	791	0.73(0.59-0.89)	1409	0.88(0.77-1.00)	98	0.68(0.43-1.08)
2-3 杯/日	3457	0.79(0.73-0.85)	4567	0.92(0.86-0.98)	635	0.68(0.55-0.84)	808	0.73(0.63-0.84)	95	0.81(0.50-1.32)
≥4 杯/日	964	0.75(0.68-0.84)	1390	0.97(0.87-1.06)	238	0.79(0.59-1.06)	200	0.72(0.57-0.912)	19	0.73(0.33-1.61)
P for trend	-	<0.001	-	0.023	-	0.015	-	<0.001	-	0.24
Increase per cup	-	0.94(0.92-0.95)	-	0.98(0.97-1.00)	-	0.95(0.90-1.00)	-	0.91(0.88-0.95)	-	0.91(0.80-1.04)
阿茲海默症			糖尿病		流感與肺炎		腎臟病		自殘行為	
不飲用	248	1.00(對照)	386	1.00(對照)	261	1.00(對照)	186	1.00(對照)	30	1.00(對照)
1-3 杯/月	117	1.01(0.72-1.41)	183	1.05(0.83-1.34)	106	0.95(0.70-1.29)	80	0.75(0.52-1.08)	15	1.06(0.41-2.76)
1-6 杯/週	173	0.92(0.69-1.24)	322	1.00(0.82-1.22)	231	1.12(0.86-1.45)	160	0.83(0.61-1.12)	24	0.73(0.29-1.88)
1 杯/日	467	0.90(0.71-1.14)	704	0.85(0.72-1.00)	620	1.03(0.84-1.28)	289	0.60(0.46-0.78)	64	0.91(0.45-1.86)
2-3 杯/日	332	1.16(0.90-1.49)	473	0.77(0.64-0.93)	361	0.90(0.72-1.15)	214	0.59(0.45-0.79)	59	1.17(0.57-2.42)
≥4 杯/日	67	1.33(0.86-2.04)	135	0.86(0.65-1.14)	94	1.02(0.72-1.45)	46	0.42(0.26-0.67)	10	0.53(0.16-1.82)
P for trend	-	0.066	-	0.009	-	0.38	-	<0.001	-	0.86
Increase per cup	-	1.07(1.00-1.15)	-	0.94(0.90-0.99)	-	0.98(0.93-1.04)	-	0.84(0.77-0.91)	-	0.97(0.80-1.17)

表六：1993-2012 研究期間各類疾病與飲用咖啡與死亡率之比較。

在表六顯示，參與研究有心血管疾病者：

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) 不飲用咖啡 :HR 1; | (4) 1 天 1 杯 :HR 0.84; |
| (2) 每月 1-3 杯 :HR 0.97; | (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.79; |
| (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.97; | (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.75。 |

參與研究有癌症者：

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) 不飲用咖啡 : HR 1; | (4) 1 天 1 杯 :HR 0.97; |
| (2) 每月 1-3 杯 :HR 1.03; | (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.92; |
| (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.99; | (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.97。 |

參與研究有呼吸系統疾病者：

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) 不飲用咖啡 : HR 1; | (4) 1 天 1 杯 :HR 0.73; |
| (2) 每月 1-3 杯 :HR 0.96; | (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.68; |
| (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.77; | (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.79。 |

參與研究有中風者：

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) 不飲用咖啡 : HR 1; | (4) 1 天 1 杯 :HR 0.88; |
| (2) 每月 1-3 杯 :HR 0.94; | (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.73; |
| (3) 每周 1-6 杯 :HR 0.96; | (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.72。 |

參與研究發生意外死亡者：

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) 不飲用咖啡 : HR 1; | (4) 1 天 1 杯 :HR 0.68; |
| (2) 每月 1-3 杯 :HR 1.18; | (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.81; |
| (3) 每周 1-6 杯 :HR 1.03; | (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.73。 |

參與研究有糖尿病者：

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) 不飲用咖啡 : HR 1; | (4) 1 天 1 杯 :HR 0.85; |
| (2) 每月 1-3 杯 :HR 1.05; | (5) 1 天 2-3 杯 :HR 0.77; |
| (3) 每周 1-6 杯 :HR 1; | (6) 1 天多於 4 杯 :HR 0.86。 |

參與研究有流感和肺炎者：

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) 不飲用咖啡：HR 1； | (4) 1 天 1 杯：HR 1.03； |
| (2) 每月 1-3 杯：HR 0.95； | (5) 1 天 2-3 杯：HR 0.90； |
| (3) 每周 1-6 杯：HR 1.12； | (6) 1 天多於 4 杯：HR 1.02。 |

參與研究有腎臟疾病者：

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) 不飲用咖啡：HR 1； | (4) 1 天 1 杯：HR 0.60； |
| (2) 每月 1-3 杯：HR 0.75； | (5) 1 天 2-3 杯：HR 0.59； |
| (3) 每周 1-6 杯：HR 0.83； | (6) 1 天多於 4 杯：HR 0.42。 |

參與研究有故意的自我傷害傾向者：

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) 不飲用咖啡：HR 1； | (4) 1 天 1 杯：HR 0.91； |
| (2) 每月 1-3 杯：HR 1.06； | (5) 1 天 2-3 杯：HR 1.17； |
| (3) 每周 1-6 杯：HR 0.73； | (6) 1 天多於 4 杯：HR 0.53。 |

參與研究有阿爾茨海默症者：

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) 不飲用咖啡：HR 1； | (4) 1 天 1 杯：HR 0.90； |
| (2) 每月 1-3 杯：HR 1.01； | (5) 1 天 2-3 杯：HR 1.16； |
| (3) 每周 1-6 杯：HR 0.92； | (6) 1 天多於 4 杯：HR 1.33。 |

參考引用：

Annals of Internal Medicine: Association of Coffee Consumption With Total and Cause-Specific Mortality Among Nonwhite Populations
原文 http://medicinainterna.net.pe/images/articulos_destacados/consumo_de_cafe_y_menor_riesgo_de_mortalidad.pdf
圖片來源：sc.chinaz.com



圖片來源：sc.chinaz.com

咖啡的類型有很多，你喜歡哪一種？

此份研究顯示適量飲用咖啡者，並不會影響疾病治療狀況與降低生存率，此研究也呼應了芬蘭的一項在 10 年追蹤 2 萬人的類似研究，發現飲用咖啡量跟心臟病沒有關聯，不飲用咖啡者反而更容易患得心臟病。

根據多項科學研究證明，咖啡並非不健康的飲品，雖然仍有許多民眾認為，飲用咖啡並非有益健康，所以這些牴觸的想法，會使得人們混淆，所以飲用咖啡與其他飲品一樣，需要注意適量攝取²；CATAMONA 始終相信每天一杯好咖啡帶來美好生活體驗，品味美好，豐富生活。



² 衛生福利部食品藥物管理署建議咖啡因攝取量 <https://www.fda.gov.tw/tc/PublishOtherEpaperContent.aspx?id=1089&tid=1563>