

不喝咖啡就頭痛沒精神？4 個方法自然遠離咖啡因戒斷症

資料來源: 早安健康醫療網_健康話題 時間: 2021-05-02

咖啡香氣濃郁，又有提神、燃脂瘦身的效果，幾乎現代人都會天天飲用一杯。但長時間有喝咖啡習慣的民眾，如果一天沒有喝而感到不對勁，比如頭痛、怠倦、無法專心及易怒，或出現類似感冒的現象等，食品藥物管理署提醒，當有這些表現時，很可能是因為過度依賴咖啡，所引起的「咖啡因戒斷」症狀在作祟喔！

至於該怎麼舒緩戒斷症帶來的不舒服，以及怎麼避免養成對咖啡的依賴性？繼續往下看藥師的說明。

建議咖啡因攝取一天 300 毫克、一日三杯

臺北市立聯合醫院藥師吳尚樺受食藥署之邀，討論咖啡因戒斷症對人體的影響。根據吳藥師的說法，咖啡因可以刺激腸胃道、利排便，一般來說，攝取 30-300 毫克咖啡因，也有助於提高人體警覺性及反應力，但超過份量會引起某些人心律不整的不適感，此外，過量的咖啡因對女性及缺乏鈣質的人而言，容易降低骨密度並增加骨折機率。

另外，對咖啡頗有研究的台大醫學院外科名譽教授張金堅，曾於直播問答時表示，將咖啡因含量大致換算杯數的話，一天最多可以喝 3 杯咖啡，且叮嚀民眾開水也要記得多喝，才能補足咖啡因利尿性所流失的水分。

市售咖啡貼心提醒 其他商品也有咖啡因須注意

吳尚樺藥師進一步表示，每個人受自身的肝臟代謝力、體質和生理狀況因素，實際上能承擔咖啡因的量不太一樣，但參考歐盟的建議，成人一天建議咖啡因攝取最多 300 毫克，孕婦想喝的話也建議不要超過 200 毫克，而有心臟問題、腸胃功能不好和容易失眠及排尿頻繁的族群，就盡量克制或避免飲用。

林新醫院神經內科醫師林志豪則補充表示，建議經常偏頭痛的人，一日一小杯的美式咖啡或中杯拿鐵即可，咖啡因攝取量盡可能不要超過 100 毫克。

此外，吳藥師指出，現在市面販售的現煮咖啡有顏色標示咖啡因含量：

紅色：201 毫克以上、黃色：101-200 毫克、綠色：100 毫克以下

不過除了咖啡有含咖啡因之外，吳藥師也提醒，茶飲、能量飲、熱可可、巧克力以及綜合感冒藥等產品，也是有咖啡因的成分，需要注意總攝取量。

改善戒斷不適 降低咖啡依賴性

吳藥師指出，咖啡因戒斷症狀發生時機點，通常是於突然停用，或當天攝取量低到 100 毫克，且你之前喝得越多，不適感就越重，且發作時間至少 2-9 天。

為了避免對咖啡的依賴日益增加，吳藥師建議飲用者在喝咖啡時，養成看咖啡因含量標示並計算的習慣，最好做個紀錄表。

至於降低戒斷症狀嚴重程度的方法，吳藥師指出可以改喝低咖啡因或花草茶替代，食藥署則建議不適的症狀，也可以透過運動、音樂和充足的休息舒緩。

林志豪醫師表示，降低喝咖啡的頻率、拉長飲用時間，改成一天一杯，控制在 100 毫克內，都有助於降低對咖啡的依賴性。

進修部學生事務組 關心您