

咖啡或茶(下)

上一回說了那麼多關於喝茶的好處，
在你還未將咖啡壺棄置一旁之前，
又和你說些有關咖啡的點滴。
除了之前談過喝綠茶，
也許可稍減抽煙害處，
多個最新科研發現原來喝咖啡尤其對肝臟有益。

Kaiser Permanente的研究員，詳細記錄超過125,000人的喝咖啡及酒精的習慣，並跟進他們的健康平均達14年之久。結果發現每日一杯咖啡，可減低達兩成患上酒精導致肝硬化的風險。而每日四杯則更可減八成。這進一步証實喝咖啡，確可保護肝臟免受酒精的蹂躪。暫時科學家還未知曉咖啡裡的何種成份有此效應。但常飲咖啡人仕比不喝的，無論喝酒多少，永遠都有較理想的肝功能血檢結果。咖啡在降低肝酵素指數上的功效，喝酒愈多的愈明顯。換言之，多喝咖啡能解酒，而且的確能保護酗酒人仕的肝臟，減少患上酒精導致肝硬化，肝癌的機會。而另一方面，紅綠茶則欠奉此護肝效益。但可惜丙型肝炎引致的肝硬化，咖啡就無能為力了。

在亞洲，肝癌發病率非常高，亦成為本港第三位奪命癌類。但在滿街星巴克的美加，肝癌病患率卻比亞洲低很多，似乎喝咖啡真的可預防肝癌細胞之效。
早於05年，日本東北大學匯合兩大科研數據，來審視六萬名對象的喝咖啡量與肝癌的關係。結果發現偶然喝咖啡的，也比全不喝的，少三成機會患上肝癌，當然咖啡迷該風險更低。有見及此，米蘭藥劑學研究所擴大研究範圍，07年8月在肝臟科醫學文獻刊登研究結果。在統合分析了十項，包括日本六項病例對照科研，四項南歐世代研究後，明確顯示咖啡迷大減患肝癌風險55%，中度迷30%，就算每



日比正常飲量多一杯也減20%。研究學者相信是咖啡因及其他抗氧化物，有助肝酵素功能及解除致癌物的毒性。
再者，從芬蘭、義大利、和荷蘭三個國家中，670個1900至1920 年之間出生的長者處，收集得來的數據發現，老人家腦筋退化，確與喝咖啡量有連。分析結果顯示，那些經常喝咖啡的，比不喝咖啡的，認知功能有較少的退化。不喝咖啡的，比每天喝三杯咖啡的長者，認知功能退化得厲害四倍。這結果似乎協助証實，較早前在奧地利一項，使用放射科技，以視象顯示出，咖啡因能促進腦部功能的作用。
可惜的是，這些科研並不像先前紅茶般詳盡，因沒說明添加了糖及奶之後對其功效有否影響。不過，普通DECAF咖啡對身體便可能有害無益。飲用四杯或以上

的DECAF咖啡，可能增加患上類風濕關節炎的風險達兩倍，因有長達11年，超過31000名婦女參與的科研發現這關連。為過去80年，每次用來去除咖啡因的化學物，由最初的哥羅芳及苯，到80年代二氯甲烷，不久都被証實是有毒致癌，而要禁用。近年方法則更多樣化，包括採用化合物醋酸乙酯等。很大機會她們從80年代中期開始，便飲用以二氯甲烷DECAF的咖啡而得病。

非化學方法中，最出名的就是加拿大的瑞士水處理法，這可能是最天然無害的方法。水洗處理法的

Decaf咖啡豆，會比化學處理的成本較高。因為化學方法中，咖啡因可以被還原，再販售給製西藥廠或可樂廠。然而以水洗處理法的，就無此補償了。看過這些科研報道後，無論你是否抽煙客、酗酒的、還是老人家，你都應認識到咖啡、綠茶、紅茶、奶茶的好壞。先生、小姐，coffee or tea？