

高血壓能喝咖啡嗎？

咖啡、茶、可可和許多飲料裡，都有咖啡因存在。咖啡因是一種輕微的興奮劑，能消除疲勞、增進注意力，也能使我們的心情愉悅。如果服用過量的話，就會變得神經過敏、雙手顫抖，也可能讓你的血壓增加。

咖啡因對血壓的影響，一直是個爭議。有些學說認為，每天規律攝取一些咖啡因的人，血壓平均值比從不攝取咖啡因的人高。另外一種學說則認為，規律地攝取咖啡因會使得對興奮劑的耐受性增加，久而久之，就不會對血壓造成影響。

不論如何，有一點是確定的，那就是對於從不攝取咖啡因的人，或者平時攝取量固定的人，如果突然大量給與的話，都會引起暫時性的、非常高的血壓。

造成血壓突然陡升的確實原因，至今尚不明瞭。有些研究人員推測，可能是因為咖啡會阻斷一種叫「腺甘酸」的作用，造成血管壁狹窄，而一般認為腺甘酸這種荷爾蒙是維持血管壁寬鬆的物質。

為了避免上述情形發生，醫師會警告有高血壓的人，最好限制每天咖啡因的攝取量，例如不超過2杯咖啡、3~4杯的茶，或者2~4罐的可樂及蘇打。剛做完會引起血壓上升的活動時，如劇烈運動或粗重的體力工作後，也最好避免飲用含咖啡因的飲料。

限制咖啡因對健康也有好處。隨著對咖啡因的敏感性不同，有時甚至一、二杯的咖啡，都可能會對你的身體造成不良的影響：

神經系統：過多的咖啡因會使某些人神經緊張、焦慮或者躁動不安。甚至會造成恐慌和失眠。

消化系統：咖啡因會導致胃灼熱、便秘、腹瀉、胃腸不適，或刺激已經存在的潰瘍處。

膀胱：咖啡因也是一種輕微的利尿劑，會對某些人的膀胱造成刺激，造成小便增加。

酒精和高血壓的關係

如果非要喝酒，那麼建議你最好適度，不要過量。

少量的酒精似乎不至於引起血壓升高。甚至還有些人認為，飲少量的酒，能減少心臟病發作的機率，也能幫助你產生一些「好的」膽固醇（高密度脂蛋白，HDL）。這種HDL膽固醇能幫你保護動脈，避免動脈變得狹窄或者被脂肪斑塊積聚。

過量會造成問題，血壓增加，也會影響藥物的作用。在美國，所有的高血壓患者當中，有8%跟過量的酒精有關。

所謂「適度飲酒」的量可能比你想像的量還要更少。

酒精性飲料含有各種不同的乙醇量，乙醇含量愈高，這個飲料就愈強烈。對於大多數男人來說，中等酒量就是一天不超過兩杯，大約是一盎司的酒精量（360 毫升）。兩杯的量大約是等於兩罐 12 盎司的啤酒，或是兩杯 5 盎司（150 毫升）的酒或者 1 盎司（30 毫升）的威士忌。

對於女性及個子較小的男性而言，中等酒量是一天不超過半杯的酒或者半盎司（15 毫升）的酒精量。這個量比較少的原因，是因為女性和個子較小的男性一般都會吸收較多的乙醇。

計算你的咖啡因攝取量

如果你有高血壓，最好限制咖啡因每天不超過 200 毫克。下面列出一些常見的咖啡因來源，以及它們所含的量：

來源咖啡因的含量（毫克）

咖啡，3/4 杯（180 cc）

煮式，沖泡式，濾泡方式 103

即溶方式 57

不含咖啡因，煮式及即溶式 2

Espresso（1 份）

一般的 100

不含咖啡因 5

茶，3/4 杯（180 cc）

紅茶，煮 3 分鐘 40

即溶沖泡 30

不含咖啡因 1

飲料，1 杯半（360 cc）

可樂類 31~70

非可樂類 0~55

巧克力

可可粉，1 湯匙 10

烘烤用巧克力，1 盎司（30 公克）25

巧克力牛奶，1 杯（250 cc）10

牛奶巧克力棒，1.5 盎司（45 公克）10

慢慢地減少咖啡因

想要減少咖啡因的攝取，最好是在數週內，慢慢地減少咖啡因的量。這樣才能避免頭痛和其他因突然減少咖啡因而引起的不良副作用。