

咖啡、咖啡因、茶和糖尿病

文／營養師◎林妍君



一早就起床就想喝個咖啡振奮精神，「咦！我有糖尿病到底可不可以喝咖啡啊？」

「出去吃大餐，好像吃太多了，來喝個茶幫助消化，這樣應該對血糖比較好吧？」

應該有很多人都有這樣的疑問「到底喝咖啡、喝茶對血糖有沒有影響啊？」

根據目前所知的研究顯示，咖啡對血糖的影響並不一致，有的是沒有關連，有的是有幫助，甚至有的還會增加血糖。

2009年有篇報導「多喝咖啡、茶 第二型糖尿病少來」，讓很多人眼睛為一亮，這是真的還是假的呢？到底是怎麼一回事啊？

其實這篇研究報告主要是整理回顧過去有關咖啡、咖啡因、茶和糖尿病之關連。把咖啡對血糖有益處的研究整理分析，發現如果每天喝一杯咖啡以上，

每多喝一杯就可以降低罹患糖尿病風險7%；每天喝三到四杯咖啡比每天喝不到2杯咖啡的人可以減少罹患糖尿病風險25%；而每天喝超過6杯以上咖啡的人，可以減少罹患糖尿病風險40%。在很多咖啡對血糖有益處的研究結果裡，都是每天喝三到四杯咖啡的效果比較好。

「那是咖啡因的關係嗎？」

這可不一定喔！一些去咖啡因的咖啡（decaffeinated coffee）研究顯示每天喝三到四杯咖啡可以減少罹患糖尿病風險1/3。

所以，會影響血糖的因素不單純只有咖啡因，而和裡面其他成分也有關係，例如：鎂（magnesium）、木酚素（ignans）、綠原酸（Chlorogenic Acid）、奎尼內酯（quinide）等。

在其他研究報告裡，某些成分可以抑制肝醣合成葡萄糖、減少葡萄糖吸收及增加胰島素敏感度、甚至還可以幫助



減重。例如：存在咖啡豆中的綠原酸，在未經烘培的咖啡豆中含量高達45%以上，而經過烘培的咖啡豆大約有6%；除了咖啡豆之外，在牛蒡、茄子等菊科或茄科植物裡都有喔！

「咖啡為什麼可以減輕體重呢？」

因為「咖啡因」可以幫助脂肪分解氧化，促進熱量消耗，如果長期每天飲用6杯咖啡（600毫克/天）可以增加100大卡能量消耗（energy expenditure, EE）。

「那我每天都喝6杯咖啡好了，可以預防糖尿病又可以減肥～真是太好了。」

且慢!!!千萬不要衝動～

因為「咖啡因」證實會增加血壓，提高心血管疾病風險，所以不是所有的人都適合喝咖啡，要視個人情況而調

整，千萬不要看到說什麼對血糖有幫助，就一頭熱去試，這樣可能會產生反效果喔！

這些研究的咖啡是指沒有加糖也沒有加奶精「現煮的純咖啡」，如果是喝三合一咖啡是沒有效果的，而且可能還會越喝越胖。這些咖啡對血糖的好處會因為種族、年齡、還有其他因素的不同而有差異。

「那喝茶對血糖有沒有幫助呢？」

有關茶對血糖有益處的研究報告，顯示發現每天喝三到四杯茶可以減少罹患糖尿病風險1/5。可能是因為兒茶素能抑制醣類消化？，減少腸道對葡萄糖的吸收；也可能是因為茶類（包括紅茶、綠茶、烏龍茶）可以增加胰島素敏感度。但是，喝茶對血糖沒有影響的研究也有許多。

「那到底可不可以喝咖啡、去咖啡因的咖啡、茶啊？」

健康成人當然可以喝，但是如果喝了會影響睡眠、心悸或是有其他特殊情況的人，就不建議飲用。

要預防糖尿病的發生還是要回歸生活型態、飲食和運動的調整，沒有絕對有效的特效藥。

另外，糖尿病病患仍需依自己情況做調整，因為食物吃進人體後，會依個人生理狀況產生不同影響，也就是說，若要確認影響結果，就必須測餐後血糖，如此一來才能讓您吃的安心又健康。

參考文獻：

- 1.Coffee, Decaffeinated Coffee, and Tea Consumption in Relation to Incident Type 2 Diabetes Mellitus. Arch Intern Med. 2009;169(22):2053-2063
- 2.Coffee, diabetes, and weight control. Am J Clin Nutr 2006;84:68293.