

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目： 喝咖啡減肥?帶你認識綠咖啡!

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

喝咖啡竟然可以減肥?其實是未經高溫烘培的半熟咖啡豆泡出來的綠咖啡!與普通咖啡不同，綠咖啡含有豐富的綠原酸，是能幫助減肥的重要成分。綠咖啡含有的綠原酸，能促使體內的粒腺體活躍，幫助脂肪搬運酵素和燃燒脂肪，有研究顯示，綠咖啡對改善血壓調節有幫助，但受限於樣本數小，仍需更多大型實驗加以證實。

綠咖啡由於未經高溫烘培，其中的咖啡因含量只有正常咖啡的三分之一，話雖如此，近來掀起的綠咖啡相關產品，如綠咖啡萃取膠囊，因為這是新的食品原料，尚未有明確規定成分規格，各廠商綠咖啡萃取物含量皆不同，民眾每天使用量最好在 400 毫克以下，咖啡因含量 0.05%以下的，也勿高於 1500 毫克，因此在使用相關產品前，還要多加考慮，以免咖啡因攝取過量導致焦慮、失眠、腹瀉等症狀，傷害到身體就得不償失了，減肥應該以身體的健康為最大前提，建議民眾還是以普通方式泡綠咖啡飲用即可。

想嘗試減肥，卻又離不開咖啡的人，不妨試試綠咖啡!雖然因咖啡因量較正常咖啡少，提神效果差，但其中給人體帶來的好處也不少，適量飲用的效果還是很不錯的，搭配正常飲食與適度運動，對減肥大有助益。

既然綠咖啡能幫助減肥，咖啡因含量也少，為什麼不能多喝?短時間內攝取大量的綠原酸可能導致同型半胱氨酸水平升高，另外咖啡因含量低不代表沒有，因此孕婦、哺乳期女性及孩童最好還是不要飲用!另，咖啡因攝取過多，可能會加重焦慮、腹瀉、眼壓、血壓，大腸激躁症患者若攝取咖啡因過量，可能導致腹瀉症狀加重；糖尿病患者若攝取咖啡因相關產品請小心，可能影響血糖控制；咖啡中的咖啡因及其它物質可能造成鈣質流失，因此有骨質疏鬆症的人也要少碰，建議每天咖啡因攝取應該控制在 300 毫克以下 (約 2 到 3 杯咖啡)。



圖片來源

<https://images.app.goo.gl/fhSw5iUzegqiAFoD6>

參考資料
https://news.tvbs.com.tw/life/1071001 https://formulawave.com/green-coffee-benefits-side-effects/ https://www.commonhealth.com.tw/article/78911

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。

2. 建議格式如下

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則