

Coffee or Tea? ---淺談咖啡因對胎兒的影響

自從懷孕之後，孕媽咪們跟好姐妹上餐館吃飯，只要服務生問到要點什麼飲料，心中就會充滿疑慮，到底能不能喝含有咖啡因的飲品呢？到最後很多媽咪只能尷尬的選擇喝溫開水。看著好朋友們開心地喝著香醇的咖啡，配著黑巧克力，心裡好生羨慕。不過，低頭看著微微隆起的肚子，為了小寶寶，也只好忍耐再忍耐。

孕婦能喝咖啡嗎？

答案其實是可以的。只是不要過量即可。

咖啡因具有中樞神經興奮的效果，因此喝完咖啡或茶飲會有精神會變好、心跳加速、氣管擴張等狀況。懷孕之後，人體代謝咖啡因的速度變慢，因此咖啡因在體內作用時間會拉長，並且透過胎盤，進入胎兒血液中。

研究顯示，過高的咖啡因攝取量會提高早期流產率並且減輕胎兒出生體重。因此，歐美婦產科醫學會一般建議，懷孕期間每日咖啡因攝取量應小於 200~300 毫克。

喝多少才會過量呢？

200~300 毫克咖啡因約等同於市售的中杯拿鐵（約 300ml）二至三杯，或是大杯珍珠奶茶（約 500ml）一至二杯。如果換算成罐裝可口可樂（350ml）則是五至七罐，或是罐裝紅牛提神飲料兩至三罐。由於咖啡會因為咖啡豆的品種、烘培的輕重、煎煮的方式使每杯咖啡獨具風味，咖啡因濃度也有著極大的差異。此外，紅茶、綠茶、奶茶、烏龍茶的咖啡因含量也不同。有鑒於此，政府宣導咖啡店家採用「紅、黃、綠」三色燈號，來區別咖啡因的含量。「紅色代表咖啡因含量為 200 毫克以上、黃色代表咖啡因含量為 100~200 毫克之間、綠色代表咖啡因含量 100 毫克以下」。



圖片來源：行政院消費者保護會

下次買咖啡別忘了看一下價目表旁邊的小燈號，算算今天還有多少咖啡因配額可用喔！

下圖為常見食品所含的咖啡因含量估計量，可當作參考基準點，然而不同廠牌與製作方式會造成些許差異。



圖片來源：作者彙整

婦產部主治醫師 林明緯