

咖啡中重要的保健成分！綠原酸對人體有這 5 種好處

根據「NOW 健康」於 2023 年 6 月 30 日報導很多人每天早上都要喝杯咖啡來開啟新的一天，在過去的研究也指出，每天喝杯咖啡有許多健康益處，這裡指的多半黑咖啡；但現在有研究表示，即便是加入少許糖的咖啡，對健康的好處依然還是存在，研究刊登在《Annals of Internal Medicine》（內科學年鑑）。

天然的抗氧化劑！綠原酸好處 1 次告訴你

咖啡中有 2 種比較知名的保健成份，1 個是咖啡因，另 1 個是綠原酸 (Chlorogenic acid)，咖啡因是大家比較熟悉的，而綠原酸是 1 種天然存在於多種植物中的化合物，屬於酚酸類的化合物。

綠原酸具有多種生物活性，包括抗氧化、抗發炎等作用，因此，具有降低血壓、改善糖類代謝、減少心血管疾病、抗癌和抗肥胖等效果。由於綠原酸具有抗氧化作用，所以被廣泛應用於食品和保健食品中，作為 1 種天然的抗氧化劑。

綠原酸攝取過量要小心！這類人也應謹慎攝取

一般來說，正常攝取綠原酸不太會導致明顯的副作用，但當大量攝取或使用高濃度綠原酸補充劑時，可能對某些人產生一些不適現象，像是高劑量的綠原酸，可能會引起胃脹、腹痛、腹瀉和噁心等胃腸不適症狀；還有些人對綠原酸過敏，導致皮膚紅腫、發癢、呼吸困難和蕁麻疹等過敏反應。

要注意的是，綠原酸可能會干擾人體對鐵質的吸收，特別是非血紅素鐵的吸收，這可能對貧血患者或鐵補充劑使用者有影響。此外，綠原酸也有可能對血壓產生影響，特別是高劑量或敏感的人，有可能會導致血壓不穩定，因此，血壓控制不好的人應謹慎使用。

綠原酸除了是咖啡豆的主要多酚成分之一外，也存在多種食物中，如茄子、菠菜、胡蘿蔔等蔬菜類，而茶葉中含有不同程度的綠原酸，特別是綠茶和花茶，還有一些堅果類，如杏仁和榛果等，也含有綠原酸，但其含量相對較低。

