

Coffeetalk



全球咖啡历史搜一搜

- 名字。英语单词“coffee”源于土耳其的“Kahve”，又源自于阿拉伯语的“qahweh al-būn”，意即“豆的酒”。
- 传说。根据埃塞俄比亚流传的口述历史，一名牧人看见他的山羊咀嚼了红色的果实后舞动身体，继而发现了咖啡果。
- 饮料。据最早的可靠消息指出，饮用咖啡文化始于15世纪，当时也门和南部阿拉伯的僧人将咖啡视为提神珍品。
- 农产品。阿拉伯人严森地看守他们的咖啡树，但始终无法避免咖啡被带往荷兰的殖民地，经由当地培植后供应予其他国家。
- 土耳其的喜悦。土耳其喝咖啡是历史悠久的宗教仪式，一般用于交际，有时也应用于算命占卜。
- 德克萨斯风格。西部牛仔将咖啡粉放进干净的袜子里，并将之浸泡在冷水中，再以营火加热后饮用。
- 日本美容圣品。有些人用与黄梨果肉发酵的咖啡渣沐浴，既可改善肤质，也可减少皱纹。
- 芬兰人的创举。芬兰人的咖啡饮用量居全球之冠，平均每人每年消耗11公斤的咖啡。

乐品咖啡的时光

「咖啡是心灵的芳香剂。」

意大利著名歌剧作曲家居瑟比·威尔第 (1813—1901) 对咖啡的诠释

啊，享用咖啡乐趣无穷！暂时将世界止住，慢慢地啜饮每一口香浓的咖啡，这真是至高无上的享受。咖啡文化热潮席卷全球，它不仅仅是数百万人钟情的饮品，也似乎让生活变得更美好，难怪我们都各别享有细细品尝咖啡香的美好时刻，以下为数个独特的例子：

- 起床即闻咖啡香。咖啡实为启动人体系统的饮品，有助于唤醒脑部被阻断的腺苷受体，以面对全新一天的生活。腺苷是神经系统的化学物质，当它与脑部的腺苷受体相结合，就会抑制精神兴奋的状态，让我们感到昏昏欲睡。由于其结构类似于腺苷，因此咖啡里的咖啡因与腺苷互相竞争，以争取填补受体的机会。然而，咖啡因却异于腺苷，它不会减缓细胞的活动性；反之，它会加速人体的中枢神经系统，使我们更为机警。
- 咖啡具提神作用。你是否偶尔在会议召开前，或者准备面临一大堆的工作时，悠然生起一股懒散的感觉？且坦然地面对吧！毕竟我们还有许多待完成的工作，应妥善地处理每件事。当我们活力充沛时，就会交出最棒的表现，可是有时候却显得散漫和嗜睡，这些都是兴奋度高低自然反应；然而，站在老板们的立场，他们不太能接受下属如此不规律的工作情绪。幸好咖啡所含的咖啡因具有刺激提神的作用，若工作期间陷入意识模糊状态，不妨让自己冲泡咖啡歇一会儿，藉由咖啡因的辅助带来更大的生产力。
- 与朋友或家人共享。咖啡非常适合朋友或家人共聚的场合，因为它让我们拥有轻松且快活的心情。若是劳动一整天而稍感疲惫，咖啡的咖啡因会令人为之振奋；相反的，如果我们非常精神，身体会自动地抵消咖啡因的刺激作用，继而放松身心。无论产生何种功效，咖啡总是相聚和畅聊的最佳选择。

自信地品尝咖啡

全球数以百万计的人士每天喝咖啡，但有些人对咖啡投以弃权票，认为咖啡会引致不良效果。根据科研结果证实，咖啡并不会令人为之忧心。许多研究报告显示，每天适量饮用（3至5杯）咖啡，对健康的成人是绝对安全的。此外，最新的研究提出，咖啡饮料含有某种生物活性化合物，可能对健康有积极的效应。尽管上述研究未有定论，惟这项论证已被人们接纳，让你尽情且信心满满地享用美味的咖啡。

一杯咖啡含有什么成份？

你是否知道咖啡含有上千种化学物质呢？让我们一起了解咖啡的主要成份吧！

咖啡因属于一组化合物，称之为“生物碱”，存在于多种饮料及一些植物性的食品。一杯咖啡的咖啡因含量取决于其组成的混合物、酿制方式与浓度。

各种饮料的咖啡因含量

平均每杯 (150毫升)	咖啡因含量 (毫克)
炭磨咖啡	85
即溶咖啡	60
1杯茶	20-30
可乐类型饮品	18
1杯可可或巧克力饮品	4
無咖啡因的咖啡	3

其他生物活性化合物

- 咖啡豆是最丰富的绿原酸食物来源。目前，很多研究学者探讨其对防止心血管疾病带来希望的可能性。
- 咖啡酸虽与咖啡因毫无关系，但却大量地存在于咖啡里。咖啡酸被喻为致癌物质抑制剂，可能降低我们体内致癌的风险。

绿原酸和咖啡酸都属强抗氧化剂，因此针对咖啡抗氧化剂具保护作用的科研工作将持续展开。