

選對好咖啡 喝出好健康



文 張士凱
健康咖啡推廣中心-「原咖啡」講師

享用香醇咖啡一定要顧慮可能會心悸、睡不著、和胃不舒服？

好咖啡位於高海拔

我們喜歡吃高冷蔬菜，或水果也要挑特別品種，為什麼？因為農產品在優良的生長條件下加上優秀的品種，才会有好的口感與香氣，咖啡豆亦如此，好咖啡＝品種（特殊地區的阿拉比卡）＋高海拔，低海拔或平地的阿拉比卡或羅布斯塔咖啡一年最多可達五收，高海拔一年只有一～二次收成，且不需大量農藥來除草、施肥、與除蟲。海拔1400公尺以上的火山口咖啡豆，才能完全通過SGS檢驗才会有濃郁的天然果酸與回甘，對人體才有益處。（日本咖啡大全p10~23）

好咖啡出於好機具與好技術

很多地方標榜現烘咖啡等，來訴求其咖啡的好。經多年烘焙的研究，好咖啡尚需要好的烘焙機具與技術，才能避免咖啡在烘焙過程中焦化和氧化。日本最新「咖啡養生」概念，認為喝咖啡除了口感外還重視身體保健，才能提升生活水準與工作效能。（日本咖啡烘焙全書p60~81、日本咖啡大全p84~105、論文：咖啡豆之含氮化合物於焙炒時之反應）

好咖啡重保鮮



酸敗變質咖啡，易導致腸胃不舒服；經研究，任何種子類食品，加工後保存不良或潮濕，容易造成酸敗變質，如：花生的黃麴毒素、豆干類的肉毒桿菌等；因此咖啡怕

紫外線與滲入氧氣，造成酸敗與變質（見日本咖啡健康協會coffee.ajca.or.jp），經本中心研究，以三層包裝：全鋁箔袋、特製保鮮袋加脫氧劑包裝，可做到最高品質保鮮與防止氧化，讓咖啡更忠於原味。

好咖啡不焦化

● **烘焙焦化**：市場上許多咖啡為中低海拔咖啡豆，因一年多收，咖啡口感較不足，所以刻意將咖啡烘焦，讓消費者聞起來味道濃郁，卻不知豆油已焦化，易造成心悸與身體負擔。

● **磨豆焦化**：市面上磨咖啡都用大型磨豆機，大量高速磨豆易致焦化變質，應以低溫慢速磨豆為佳（半磅平均耗時約6分鐘）。此外需注意消毒磨豆機，避免槽內易滋長細菌，導致咖啡污染變質，目前磨豆機已有成臭氧負離子殺菌機種。

● **包裝焦化**：當咖啡密封保鮮中，包裝袋內有大於正氣壓力下，咖啡內部會自動產生微量熱能，自行焦化。

● **萃取焦化**：商場上常用快速蒸氣或高溫萃取咖啡機、摩卡壺、虹吸壺，咖啡萃取時水溫過高或於上壺過久等多種不良咖啡萃取方式，因過高溫，容易將咖啡焦化，並釋出內部大量的不良物質，吸收過度就容易心悸、睡不著覺，並且戕害身體。根據國外研究，咖啡最適合的萃取溫度為88~92度之間（因豆種與烘焙度和個人口感而異）。