

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目： 咖啡因是幫手，還是殺手？

摘要：現代人幾乎是人手一杯咖啡，不論是通宵過後或者單純嘴饞，都無法抵擋咖啡的魅力。然而咖啡中內含的咖啡因似乎潛藏著許多風險？其中的作用或許不只是我們所看到的好處……。那麼接下來就先讓我們來認識這個讓人又愛又恨的工作好夥伴——「咖啡因」。

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

咖啡因 (Caffeine) 是一種**中樞神經興奮劑**，常見於我們愛喝的咖啡、茶、巧克力、能量飲料和某些藥物中。適量攝取可以幫助提升專注力與警覺性，但攝取過量就可能導致焦慮、失眠和心血管問題。

而咖啡因會也促進我們腦內多巴胺 (Dopamine) 的釋放，給人帶來愉悅感，這也是為什麼喝咖啡能讓人感覺「有精神」、「更快樂」。

但同時會**刺激我們腎上腺素 (Adrenaline)** 的分泌，使身體進入「戰鬥或逃跑」模式，提高心率與血壓，讓身體進入更活躍的狀態，還能促進脂肪分解，使肌肉更有效地使用脂肪作為能量來源，**提高耐力**，因此被許多運動員當作**天然運動增強劑**。但同時可能造成心悸、焦慮，甚至**誘發焦慮症狀**。

咖啡因所帶來的效益可以說是好壞參半，那究竟要怎麼做才能讓咖啡因成為我們真正的「生活好幫手」呢？

根據研究，一般成年人每日建議不超過 **400 毫克** (約 3-4 杯咖啡)，孕婦建議攝取量低於 **200 毫克** (約 1-2 杯咖啡)。

則兒童和青少年應避免過量攝取，因為咖啡因可能影響**生長發育與睡眠**，所以還未成年的小朋友們還是乖乖提早睡覺吧～

但如果很不幸的你已經是咖啡因重度依賴的人，突然停止攝取咖啡因可能會出下以下的症狀喔！

例如：

- 頭痛
- 疲倦
- 易怒
- 注意力下降

這些症狀通常會在 **24-48 小時** 內出現，並持續 **數天到一週**，但我們可以透過**逐漸減少攝取量**來減輕這些令人不適的症狀。

相信大家都對咖啡因有所了解了，那麼最後我們再來做咖啡因的優缺點總整理。

優點：提升專注力、促進脂肪燃燒幫助控制體重、增強耐力。

缺點：可能導致焦慮、失眠、依賴性、心悸、心血管問題

適量攝取咖啡因雖然對身體有許多好處，但過量可能帶來更多的負面影響。因此，建議根據個人體質與需求調整攝取量，就跟喝酒一樣不能貪杯，這樣才能獲得咖啡因的最佳效果！

參考資料

需註明出處。

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 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
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖