

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 vs. 提神飲料：誰才是你的「續命寶」？

摘要：「書讀不完了，要熬夜了...」、「還有三章簡報沒看，要 GG 了」，聽起來很熟悉吧？是誰在一個夜晚、一杯飲品加持、創造一個奇蹟呢？答案是：大學生！為了提升專注力，我們常常選擇咖啡或提神飲料作為續命神器。但究竟哪種更有效？哪種對身體影響更小？讓我們一起看下去吧！

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

能量飲的起源

1949 年，化學家比爾·史瓦茲注意到身邊的同事經常抱怨長時間工作帶來的疲勞，於是靈機一動，嘗試在氣泡飲中加入維他命、咖啡因和檸檬汁，希望能夠提振精神。然而，當時人們對維他命的作用尚不完全理解，誤以為它是一種專門用來提神的「食物」。直到 1985 年，研究發現牛磺酸不僅能幫助維持腦部運作、促進神經元增生，還具有降低血壓的功效。最終，這些發現促成了「抗疲勞」飲品的誕生。

魔爪、red bull 能提神只是行銷話術嗎？

在現代社會，許多人依賴含咖啡因的飲品來提神，例如咖啡和提神飲料。這些飲品號稱能提高專注力、減少疲勞，甚至增強運動表現。因此在全職上班族、趕作業大學生以及開夜車的司機都可能選擇在精神不濟時喝提神飲料。然而，它們的成分並不相同——咖啡的主要成分是咖啡因，而提神飲料則額外添加了牛磺酸、葡萄糖醛酸內酯、糖、B 群維生素等「強化助攻手」。牛磺酸，又稱胺基乙磺酸，是身體不可或缺的小幫手。它不僅能幫助神經元加速增生、延長壽命，還像個溫柔的調節器，適時抑制過度興奮的神經，減少焦慮、對抗痙攣。更厲害的是，它還是大腦的「護盾」，具備強大的抗氧化能力，能幫助對抗有害的氧化物。根據查找的文獻資料中顯示，能量飲間的成分具有協同的作用，相較於比單獨飲用咖啡更具有提升記憶、專注力的優勢。

咖啡 v.s.提神飲料：究竟誰略「醒」一籌？

為了搞清楚咖啡和能量飲誰才是真正的「續命神器」，我設計了一份 Google 表單來一探究竟，並鎖定四位「提神飲品重度依賴者」做了小採訪。

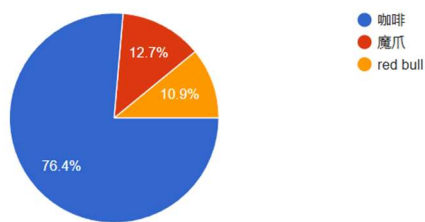
總共收集了 55 份問卷，填答者年齡主要集中在 18~23 歲。約 65.5% 表示平常有攝取咖啡因的習慣，從統計圖表來看，大多數人選擇了咖啡作為他們的續命首選。

接著，我對其中兩位咖啡派與兩位能量飲派的填答者進行訪談，深入了解他們的提神邏輯。咖啡派表示：超商咖啡 CP 值高，還常有「買五送五」活動，對小資學生超友善；而能量

飲派則說：能量飲不苦、提神效果更明顯，包裝設計吸引人購買，光看到就醒了！

最常喝哪種提神飲品呢

55 則回應



填答者喜好的提神飲品分布圖

提神飲品最終決戰：我們找到答案了嗎？

根據問卷結果、深度訪談，還有我親身試驗後的統整分析，我的結論是——其實答案並不是非黑即白的。因為每個人體質、腦部反應和作息習慣都不太一樣，選擇哪種提神飲品，真的沒有絕對的「正解」。

咖啡控或能量飲鐵粉，都是根據自己最有感、最方便、最有效的選項去做選擇。有人覺得咖啡的香氣是救命靈魂，有人愛上能量飲那種一喝就醒的衝勁。但不管是哪一派，重要的還是要注意攝取量，別讓「續命寶」變成健康危機。

最終，比起飲品的選擇，更重要的是認識自己的身體，知道什麼時候該衝、什麼時候該休息。有時候，比起續命，真正有效的是好好睡一覺；比起一杯飲料的提神力，你的熱情與動力，才是讓你一路撐到最後的關鍵。

所以咖啡還是魔爪？這個問題就交給你和你的身體一起找答案吧！

參考資料

<https://reurl.cc/qGN7Wg>

[能量飲料成分的不同認知影響：咖啡因、牛磺酸和葡萄糖 - ScienceDirect](#)

[Energy drink ingredients. Contribution of caffeine and taurine to performance outcomes - ScienceDirect](#)

[A survey of energy drink consumption patterns among college students | Nutrition Journal](#)