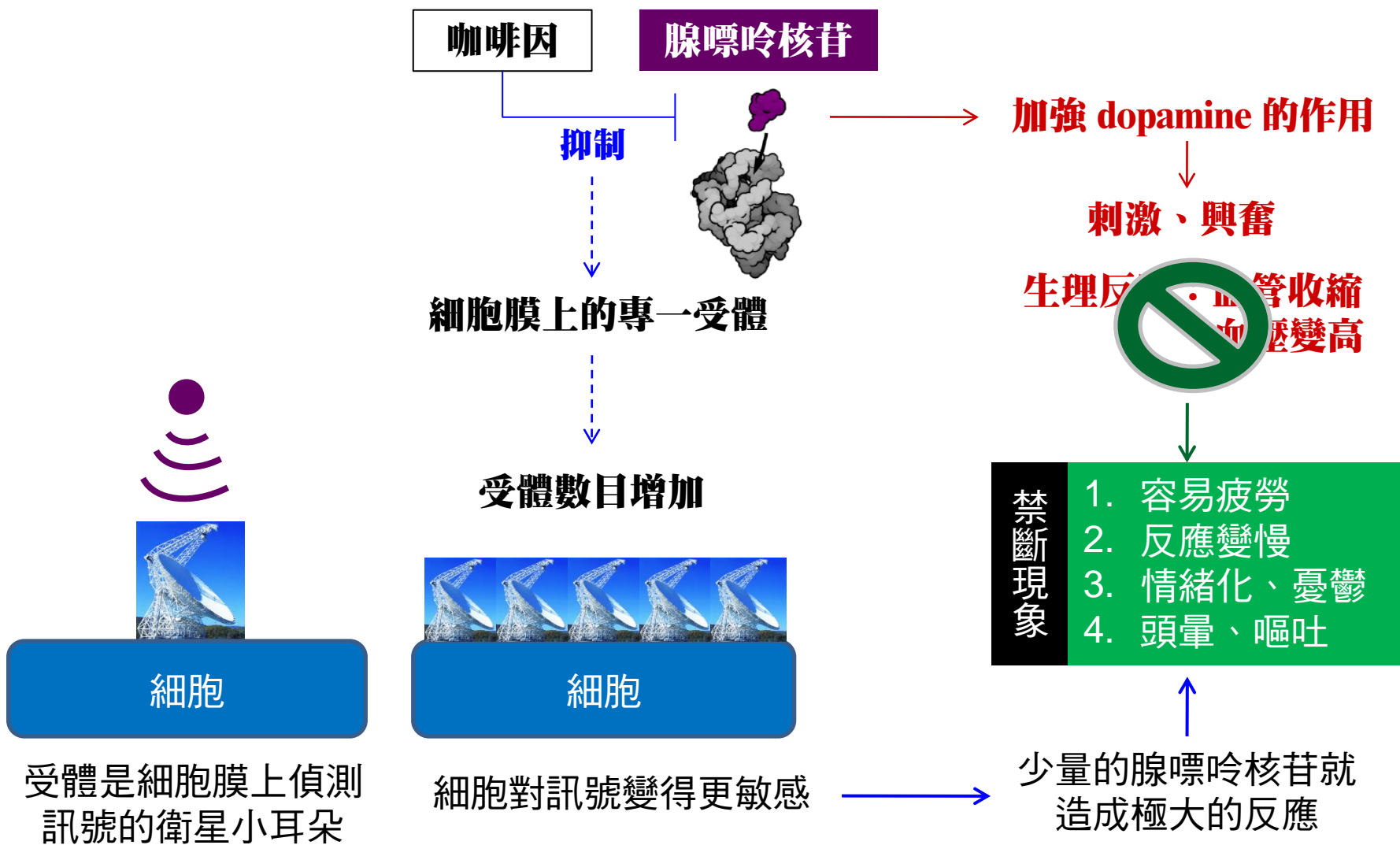


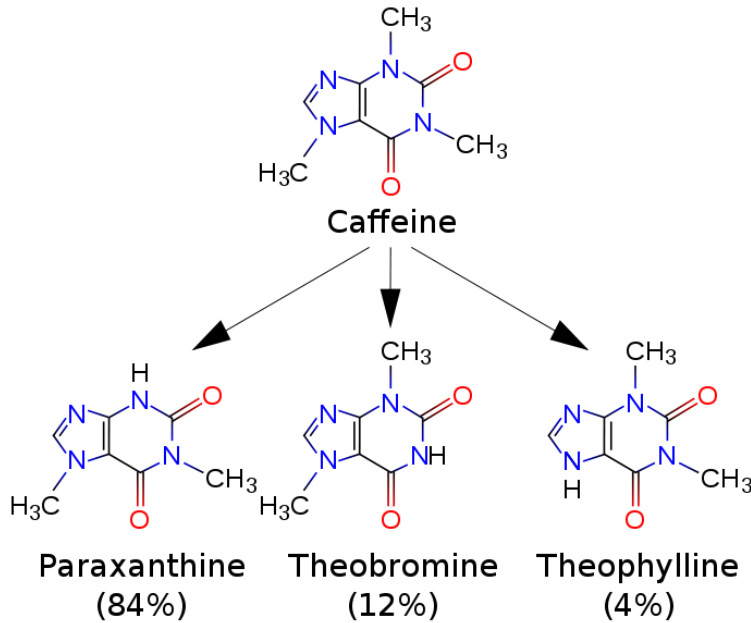
咖啡因上癮的原因



Gree and Stiles, 1986. Chronic caffeine ingestion sensitizes the A1 adenosine receptor-adenylate cyclase system in rat cerebral cortex. J. Clin. Invest. 77:222-227

喝咖啡提神的效果與身體代謝是否有關

咖啡因代謝



促進脂肪分解

增加排尿

使氣管擴張

數次代謝

3-4 小時之後
經由尿液排出體外

喝咖啡

代謝速度快

代謝速度慢

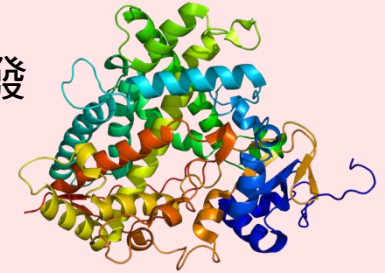
快速排出

留在體內久

效果低

效果高

咖啡因的代謝在肝臟中發生，由**細胞色素氧化酶 P450** 作用。



影響咖啡因代謝的因素：

- 年齡
- 肝臟功能
- 是否攝取其他藥物
- 遺傳 (CYP1A2 和 AHR)