

WAKE UP! 是誰不讓你睡？

「起來～現在也才三點，競爭好激烈，你怎麼還在睡……」有沒有聽過這首可愛的廣告歌？想要打起精神時，除了喝咖啡，還有別的選擇嗎？

撰文／席尼

不同時代的人，都可能有需要提振精神的時候。古時候的人們在打仗或打獵時，如果精神不佳，就來片茶樹的葉子，嚼一嚼即可提振精神。生活在 21 世紀的你，有沒有需要提神醒腦的時刻？是下午第一堂課？段考前一週？還是剛起床時呢？現在可沒辦法隨手拔片茶樹葉子來嚼（去哪找茶樹呀！），但我們擁有相當豐富的選擇，而你

都選擇什麼來提神呢？知道提神飲料中含有什麼成分嗎？

提神主力：咖啡因

之前做過「國高中生是靠什麼飲料提神？」的調查，結果與十多年前的我差不多，不外乎茶、咖啡、可樂、檸檬水和巧克力牛奶等，其中有超過一半的人選茶與咖

繪圖：粗心小字

啡。除了檸檬水外，這些飲料都有個共通點，它們都含有一種自古以來就被人類拿來提振精神的成分——咖啡因（caffeine, $C_8H_{10}N_4O_2$ ）。

咖啡因嘗起來苦苦的，而且這名字常讓人誤以為只存在咖啡裡，但實際上，在許多植物的葉子、果實和種子裡都可能有的蹤跡，是一種天然的殺蟲劑，用來幫助植物抵

禦昆蟲的侵害。然而對人類來說，咖啡因卻是一種中樞神經系統興奮劑與代謝促進劑，能暫時抵擋睡意並且恢復警覺性。

不含咖啡因也能提神？

雖說咖啡因是最為主要的提神成分，但也有些提神飲料標榜不含咖啡因，它們是添加了哪些也具有提神效果的成分呢？