

5 机构联合发布《咖啡与健康的相关科学共识》

咖啡是世界上流行范围最为广泛的饮料之一。近年来,我国喝咖啡的人群增长迅速,咖啡爱好者已不在少数。虽然网络上已有大量有关咖啡和健康的信息,但并不能很好的解答消费者的疑问。

为帮助公众更好地认识并科学合理地选择咖啡,9月26日,科信食品与营养信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会食品卫生分会、中国食品科学技术学会食品营养与健康分会五家机构梳理国内外权威机构及相关研究结果,形成了《咖啡与健康的相关科学共识》。该《共识》综合了国际国内十余家权威机构对数百项研究的综合分析,围绕消费者关注的咖啡健康话题,如是否致癌、是否增加心脏病和心血管疾病风险、是否增加糖尿病风险、是否增加骨质疏松风险、是否影响睡眠等进行了解答并给出了参考建议,为消费者饮用咖啡做出健康指导和科学知识普及。

咖啡可根据个人情况适量饮用

综合美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部、澳新食品标准局等国际权威



机构的观点,咖啡可适量饮用。建议消费者初次尝试时小口啜饮,并根据自身情况,合理掌握饮用频次和饮用量。

健康成年人:每天3~5杯是适宜的。综合美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部、澳新食品标准局等机构的建议,健康成年人每天摄入不超过210~400毫克咖啡因(大约相当于3~5杯咖啡)是适宜的。

孕妇:不建议孕妇喝咖啡,如果饮用,每天不超过2杯。尽管加拿大卫生部、美国妇产科学会、美国孕产协会等机构认为,孕期可少量饮用咖啡(每天不超过150~300毫克咖啡因,约2杯),但不应鼓励孕妇喝咖啡。

儿童及青少年:儿童及青少年应当控制咖啡因摄入。儿童和青少年应当控制咖啡因摄入。家长可以帮助孩子控制包括咖啡、茶及其他含咖啡因饮料的摄入。美国儿科学会的建议是儿童和青少年不喝咖啡。美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部、澳新食品标准局等机构认为,儿童和青少年每天的咖啡因摄入不超过每公斤体重2.5~3毫克(对于30公斤重的儿童和青少年来说,约为75~100毫克咖啡因)是安全的。

公众关注的常见话题

咖啡是否致癌? 2016年,国

际癌症研究机构(IARC)对现有研究进行综合分析后认为,并没有足够的证据显示喝咖啡会增加人类癌症的风险。2017年,国际癌症研究基金会WRCF发布的报告指出,目前并没有证据显示喝咖啡会使人致癌,同时有部分证据表明,咖啡能降低某些癌症的风险,例如乳腺癌、子宫内膜癌及肝癌。

咖啡是否增加健康成人的心脏病和心血管疾病风险? 美国心脏病协会、欧洲心脏病学会、澳大利亚国家卫生和医学研究协会等机构认为,健康成年人适量饮用咖啡(约每天1~2杯咖啡)不会增加患心脏病和心血管疾病的风险。

但需要提示的是,部分对咖啡因敏感的人可能会出现心跳加速、恶心、头晕等不适感,类似“茶醉”的现象。建议消费者根据自身情况调整频次及饮用量。

咖啡是否增加糖尿病风险? 中国营养学会的《食物与健康-科学证据共识》指出,适量饮用咖啡(约每天3~4杯)可能降低2型糖尿病风险。国际糖尿病联盟、美国糖尿病协会等机构认为,糖尿病患者可以适量饮用咖啡,纯咖啡可以作为健康膳食的一部分。糖尿病患者喝咖啡时,应当注意控制添加糖的摄入量。

咖啡因是否增加骨质疏松风险? 健康成年人可适量喝咖啡,但过多的咖啡因会增加骨质疏松的风险。中国骨松指南提示,大量饮用咖啡、茶会影响钙的吸收,增加骨质疏松的风险。国际骨质疏松协会、美国国家骨质疏松协会认为,每天的咖啡摄入量控制在3杯以内为宜。

对于骨质疏松患者来说,除适当控制含咖啡因饮料的摄入量,还应当保持膳食平衡以确保足量的钙和维生素摄入,辅以适度的运动和阳光照射。

咖啡是否影响睡眠? 咖啡因具有一定的中枢神经兴奋作用,因此咖啡和茶都可以提神。人体对咖啡因的反应存在较大个体差异,对于敏感人群可能影响睡眠,建议根据自身情况酌情控制饮用频次和饮用量。

总结

咖啡在世界范围内具有长期的饮用历史,综合各国专业机构及国际组织的研究成果,消费者可根据自身情况适量饮用并合理掌握饮用频次和饮用量。同时,关于咖啡与健康的研究正在中国展开,希望在不久的将来,能够给出更加切合国人实际的咖啡饮用指导。

(人民网)

外卖走高端路线 进口矿泉水订单增3倍

本报讯 目前,很大一部分人群都很依赖外卖,外卖已不是“方便快捷廉价”的代名词,高端矿泉水、澳洲龙虾、鹅肝、牛油果,都成了外卖订单的“常客”。近日,饿了么发布《2018年本地生活消费升级报告》,《报告》显示,餐饮、商超便利、医药服务等消费水平、消费结构都呈现全新升级。

《报告》显示,2018年以来,越来越多的人开始在饿了么上购买国内外高价位瓶装水,例如,来自挪威的美丝天然矿泉水订单同比增幅接近400%,圣培露、波多和依云等高价位瓶装水订单增幅也均超过100%。同时,高档龙虾、鹅肝等高品质商品在2018年的订单也增长显著,且增幅高于小龙虾等大

众商品。

驱动食品消费高端化的重要因素之一是居民健康意识的提升。数据显示,居民对于“网红超级食物”牛油果和无污染有机食品的需求也在大幅增长,其中有机食品2018年订单同比增幅达到56%。

在过去8个月的饿了么平台上,一线城市居民消费的品质订单数量同比增幅高达17%。三四线城市居民的需求正以更大幅度增长。以有机食品为例,浙江金华在全国爱吃有机食品的城市排行榜中排名第二。

同时,居民的绿色消费意识正在进一步提升。对比2018和2017年的订单数据可以发现,备注“无需餐具”的订单数和用户数均在增长,增幅超过50%。

国家卫健委：

我国儿童超重肥胖发生率明显增加

从国家卫生健康委员会了解到,和几十年前相比,我国儿童青少年营养不良发生率下降,超重肥胖发生率却明显增加。专家就此指出,保持健康体重,最重要的理念是“治未病”,大力推广科学健身、合理膳食。

根据国家卫健委近日发布的《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》,保持健康体重的关键是合理膳食和科学运动。超重、肥胖和盲目减轻体重都不利于健康。

“小胖墩”背后的健康隐患不容忽视。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示,超重肥胖危害青少年正常生长发育,对其心理、行为、认知和智力产生不良影响,

甚至会导致儿童高血压、高血糖、高血脂。同时,青少年超重肥胖易延续至成年期,将增加青少年成年后患高血压、糖尿病等慢性疾病的风险。

丁钢强说,2010-2012年中国居民营养与健康状况检测显示,我国6-17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,二者相加为16%。同时,儿童青少年超重肥胖呈现男生高于女生、城市高于农村的特点,超重肥胖率在近几十年中明显上升。

青少年如何应对超重肥胖? 国家体育总局科学健身与健康促进研究中心副主任张漓指出,目前青少年肥胖的主要原因在于热量摄入过多、体力活动不足。对于这种单纯性的

肥胖,应注重科学的运动加上合理的饮食控制。

张漓指出,保持健康体重,最重要的理念是“治未病”,其中很重要的一环是对学校、家长和学生进行全方位的科普教育,普及超重与肥胖的危害,提高青少年的防范意识。青少年应定期体检,监测身高体重等生长发育指标,及早发现、科学判断是否出现超重和肥胖问题,以便及时采取干预措施。

对于已经超重肥胖的青少年,丁钢强建议,除主动科学地安排膳食与运动外,青少年处于特殊的生理阶段,应避免使用饥饿或半饥饿疗法来控制减轻体重,切不可盲目服用减肥药品。

东来顺西直门店重装运营

本报讯 崔岚 东来顺西直门店历经90天的装修改造,于9月28日正式开业。升级后的西直门店在视觉形象、空间布局、产品结构、服务流程等方面进行迭代升级。

据了解,改造升级后的西直门店在布局结构、装饰效果等方面融入了时尚新元素与古朴风格,为更好地体

现东来顺品牌文化,引用品牌发祥地老北京东安市场的元素特点,并在原有格局上改造出舞台效果,增加现场演出形式,以此凸显京腔、京味、京韵、京情的就餐环境,呈现一步一景的别样风趣。

其次,菜品结构设计不仅延续保留东来顺传统主打菜系,又增设粤菜

及海鲜涮品2个系列20余种产品,打造多元化产品结构。

最后,服务突出为核心客群生活方式的打造,针对商务核心客群,在宴会区推出了“定制专属服务”:即专属房间、专属服务人员、专属菜单、专属器皿,提升宾客满意度与忠诚度,树立西直门店特色形象。