

咖啡除了能“续命”还有这些功效

春困秋乏夏打盹，春天似乎格外的困，每当昏昏欲睡时，喝一杯咖啡提神醒脑，是大多数咖啡爱好者的选择。

咖啡除了能提神醒脑，还被证实拥有多种功效：可以降低多种癌症发病风险，抑制肿瘤生长，降低阿尔兹海默病和帕金森疾病的患病风险、心血管疾病风险、患胆结石的风险、全因死亡风险等。现在，咖啡爱好者又听到了一个令人狂喜的好消息。

新研究证实喝咖啡能减肥

2023年3月14日，发表在《英国医学杂志》上的一项研究表明，血液中咖啡因含量高可能会抑制体内的脂肪含量，并且降低患Ⅱ型糖尿病的风险。

虽然之前发表的一些研究就发现了，每天喝1杯咖啡因含量在70~150毫克的咖啡，可能会降低患Ⅱ型糖尿病和心血管疾病的风险。但这些研究基本上都是观察性的研究，因此无法确定这种影响是来自于咖啡因还是来自咖啡饮料中的其他成分，无法明确咖啡因与疾病之间的因果关系。

而这项研究则采用了孟德尔随机化研究的方法——因为有些人喝了咖啡后，咖啡因在体内代谢很快，而另一些人则代谢很慢。研究者找到了与咖啡因代谢速度相关的基因，招募了拥有携带咖啡因代谢慢基因的人来做实验。因为这些人人体内咖啡因的代谢速度慢，血浆中的咖啡因含量也会更高，

研究人员以此来评估咖啡因对身体疾病的影响。结果显示，咖啡因含量与体脂率、发生Ⅱ型糖尿病的风险均存在负相关性，血液中咖啡因浓度越高的人，体脂率就越低，患Ⅱ型糖尿病的风险也越低。研究者做了进一步的因果分析，发现咖啡因含量对降低Ⅱ型糖尿病发生风险的影响，有43%是通过减肥来驱动的。

也就是说，喝咖啡有助于减肥，减肥后自然降低了发生Ⅱ型糖尿病的风险。研究人员猜测，这是因为咖啡因可以促进新陈代谢，增加脂肪燃烧，降低食欲。据估计，每天摄入100毫克咖啡因会增加大约100卡路里的能量消耗，有助于减肥。但研究人员也承认这项研究具有局限性。首先，实验参与者基本都是白种人，具有地域局限性；其次，研究采用的孟德尔随机化方法具有自身局限性，不能提供特别确凿的证据。

喝咖啡的利与弊

“利”：近年来，咖啡也越来越受到国人的喜爱，不单单是它独特的香味和风味令人着迷，而且它的提神醒脑效果也被无数打工人和学生族深深地依赖着。然而喝咖啡的好处并不只这么些，近年来，咖啡被世界各地的研究者证实对健康具有多重有益的功效。

喝咖啡或可降低患大肠癌和肝癌的风险。哈佛大学医学博士罗伯特·施默林在2017年9月发表的一篇文章表明，喝咖啡或能降低15%大肠癌的风险，如果每天喝2杯咖啡能降低43%患肝癌的概率。

喝咖啡或可抑制乳腺癌生长。2015年，英国隆德大学的研究人员在《临床癌症研究》杂志上发表研究结果称，对于被诊断出患有乳腺癌并且应用他莫昔芬进行治疗的女性，喝咖啡可以抑制肿瘤的生长，减少复发风险。

喝咖啡或可抑制前列腺癌生长。2018年，日本金泽大学等机构的科学家们在《前列腺》杂志上发表了一篇研究报告，称首次发现咖啡中的特殊化合物咖啡白脂酯酸盐和咖啡醇能有效抑制前列腺癌的生长。

喝咖啡或可降低心血管疾病风险。2021年2月9日《循环：心力衰竭》杂志发表了美国科罗拉多大学安舒茨医学院心内科专家戴维·高团队的一项研究，发现咖啡的较高摄入量与降低心衰风险相关。

咖啡中的2种化合物协同作用或能有效抵御帕金森等大脑变性疾病。2022年9月，美国罗格斯大学的科学家在《美国科学院院报》杂志上发表研究报告称，咖啡中的一种名为EHT的神经递质血清素的脂肪酸衍生物或能与咖啡因一起协作来帮助抵御帕金森疾病和路易体痴

呆症的发生。

喝咖啡或可降低阿尔兹海默病和帕金森疾病的风险。2018年10月，加拿大克里姆比尔大脑研究所的科学家在《神经科学前沿》杂志上发表的一份研究报告中称，咖啡在烘焙过程中产生的一种名为苯基林丹的化合物，或能帮助降低个体患阿尔兹海默病和帕金森疾病的风险。

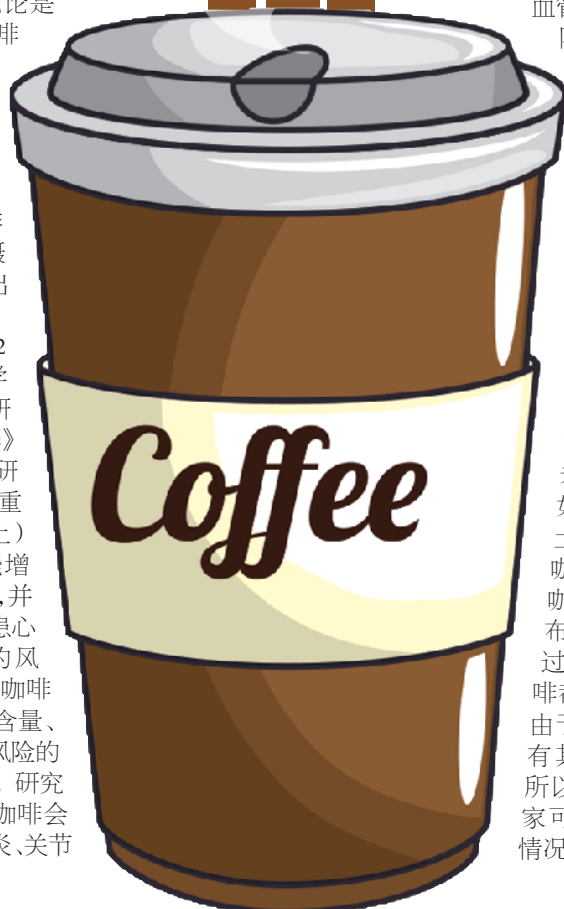
喝咖啡或可降低全因死亡风险。南方医科大学毛琛教授团队2022年5月发表在《内科学年鉴》杂志上的一项研究发现，每天喝1.5~3.5杯咖啡，无论是速溶咖啡、研磨咖啡还是低咖啡因咖啡，无论无糖或加糖，都可以将全因死亡风险降低28%~31%。但喝加糖咖啡的人群每天的平均能量摄入会比其他组高出150千卡路里。

“弊”：2020年12月，南澳大利亚大学精密健康中心的研究团队在《临床营养》杂志上发表了一项研究，结果发现长期、重度（每天6杯或以上）的咖啡摄入反而能增加血液中脂肪的量，并且反而能显著提高患心血管疾病（CVD）的风险。这与少量饮用咖啡对降低血液中脂肪含量、降低患心血管疾病风险的效果是恰恰相反的。研究还发现，过量摄入咖啡会增加机体患骨关节炎、关节病和肥胖的风险。

降低多种癌症发病风险，抑制肿瘤生长

降低心血管疾病风险、患胆结石的风险、全因死亡风险

降低阿尔兹海默病和帕金森疾病的患病风险



喝咖啡的小建议

1.每天不超过5杯。咖啡虽好，也不能贪杯。那么每天喝多少咖啡好呢？尽管其他研究结果鼓励让我们放心地饮用咖啡，之前提到的南澳大利亚大学精密健康中心的研究却提醒我们，适量摄入咖啡才是享受咖啡和保持机体健康的最佳选择。

而哈佛大学公共卫生学院的一个团队也做过一项大型研究，他们招募了很多从不吸烟的受试者。其中每天饮用咖啡不超过1杯、1~3杯、3~5杯和超过5杯的受试者，全因死亡的风险分别下降了6%、8%、15%和12%。综合两项研究来看，每天饮用不超过5杯咖啡、日均咖啡因摄入量400毫克以下，似乎是一个不错的选择，但喝这么多咖啡，也要注意糖的摄入量，尽量选择无糖咖啡。

2.选对咖啡是关键。咖啡的种类有很多，在速溶咖啡、现磨咖啡、低因咖啡之间，我们应该如何选择？澳大利亚墨尔本大学的研究人员发表于《欧洲预防心脏病学杂志》的一项容纳46万人的研究表明，饮用无因咖啡和研磨咖啡的志愿者们的多项心脏功能参数均得到改善，全因死亡风险下降。但没有找到足够的支持长期饮用速溶咖啡能够提高心血管健康的证据。不同种类的咖啡之所以对健康影响有所差异，可能源于它们经历了不同的加工过程，所含的化学成分也不尽相同。比如，无因咖啡虽然不含咖啡因，但饮用无因咖啡同样有助于提高心血管健康，降低死亡风险，说明在咖啡因之外的其他咖啡成分也对健康有益。

而之前提到的南澳大利亚大学精密健康中心的那项研究认为，你喝的未过滤咖啡越多，你的血脂就越高，患心脏病的风险也就越大。研究人员提醒我们尽量要少喝未经过滤的咖啡，如法式压滤咖啡、土耳其咖啡和希腊咖啡，也要少喝浓咖啡，如拿铁和卡布奇诺。他们认为过滤咖啡和速溶咖啡都是不错的选择。由于速溶咖啡中还含有其他食品添加剂，所以在日常生活中大家可根据自己的实际情况来进行选择。

（曾心月）

补充“好脂肪”推荐9类食物

脂肪分为3种，即饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸虽然是人体生理生化活动必需的，但食用过多会引起动脉硬化和冠心病，从健康角度，推荐单不饱和脂肪酸或多不饱和脂肪酸。

单不饱和脂肪酸主要存在于植物中，如大豆、花生、菜籽、芝麻、玉米、鳄梨等，单不饱和脂肪酸有调节血胆固醇的作用，不过，也不可因此过量摄入。

多不饱和脂肪酸是人体细胞膜的重要原料之一，含量较高的食品有杏仁、棉籽油、粟米油、鱼、蛋黄酱、红花油、核桃油等。多不饱和脂肪酸中的 ω -3脂肪酸具有清理血管中垃圾的功能，适当摄入对心脏和血管有利。

所以，很多人怕摄入过多油就彻底不吃，其实这样是不可取的，生活中哪些食物含“好脂肪酸”更多呢？给大家推荐9种富含有益脂肪酸的食物。

1.高脂鱼类 三文鱼、鲭鱼、鲱鱼、沙丁鱼等高脂鱼类是 ω -3脂肪酸的良好来源，常吃有益心脏健康和保持大脑敏锐。

美国心脏协会建议每周吃2份高脂鱼类，每份93克，推荐烤制或水煮鱼。我国膳食指南推荐，每周最好吃鱼2次或300~500克。

2.牛油果 牛油果脂肪含量高，80%都为不饱和脂肪酸，以单不饱和脂肪酸为主，主要为油酸，吃牛油果不仅对心脏有利，还有缓解关节炎的作用。

3.种子 南瓜籽、葵花籽和芝麻等种子类食物，所含的“好”脂肪，有降低胆固醇的作用。在我国，种子类食物属于坚果，每周推荐食用量为50~70克。

4.坚果 核桃、胡桃、开心果、榛子等坚果有利于心脏健康，美国推荐每天1盎司（约31克）。大约有7个核桃仁、23个杏仁、28个花生、18个腰果。我国膳食指南推荐坚果类每周食用量为50~70克，每天10克左右。

5.橄榄油 橄榄油富含单不饱和脂肪酸，可优先选择低温烹饪如拌沙拉。对于食用油，每天摄入量25~30克即可。

6.鸡蛋 鸡蛋是廉价的蛋白质来源。一个大的、煮熟的鸡蛋含有约4.7克脂肪，大部分为有益脂肪酸。鸡蛋每天吃1个即可，推荐水煮蛋和蒸蛋，一般健康人吃鸡蛋不要弃蛋黄。

7.亚麻籽碎 亚麻籽富含 ω -3脂肪酸，对皮肤有利，它还富含膳食纤维，有缓解炎症的作用。食用方法也很简单，直接将亚麻籽碎撒在沙拉、麦片或米饭中即可。

8.豆类 红豆、白芸豆和大豆等豆类含 ω -3脂肪酸，有助改善情绪，常吃对身心有利。

9. ω -3脂肪酸强化食品 一些食物强化了 ω -3脂肪酸，通过强化食品摄入 ω -3脂肪酸可能要比补充剂更加健康。

（于康）