

咖啡或奶茶提神必备？ 科学引用不影响睡眠质量

先给出“简单粗暴”的结论：
约100~110毫克咖啡因：大于睡前8.8个小时；
约200~220毫克咖啡因：大于睡前13.2个小时。

也就是说，如果准备晚上22点睡觉，却想喝一杯约250毫升的标准咖啡（或含等量咖啡因的其他饮品），建议在下午13:12前饮用；如果想喝一杯约500毫升的标准咖啡（或含等量咖啡因的其他饮品），那么建议在上午8:50前就喝。

这个结论，来自一篇今年发表在Sleep Medicine Reviews 期刊上的系统综述及Meta分析，通过对截止到2021年6月的所有有关咖啡因摄入与睡眠的研究进行检索筛选，最终锁定24项研究进行分析后给出的结果。

有研究表明睡前摄入咖啡因 会缩短总睡眠时间降低睡眠效率

除了总结出睡前几个小时喝咖啡或其他含咖啡因的饮品最无伤睡眠，该研究还告诉我们：摄入咖啡因，会将总睡眠时间缩短45分钟，让睡眠效率降低7%。会延长轻度睡眠的持续时间（+6.1分钟）、减少深度睡眠的持续时间（-11.4分钟）。

摄入高剂量咖啡因的时间越临近就寝时间，总睡眠时间就越短（但具体到摄入时间与总睡眠时间呈现怎样的剂量—反应相关性，目前还没有确定的结论）。

但是，如果摄入的咖啡因剂量不高，哪怕比较临近就寝时间，也不会对总睡眠时长产生太大的干扰。例如，一杯每250毫升含约50毫克咖啡因的红茶，就属于对睡眠相对友好的选择。还是那句话：不能脱离剂量谈毒性。

有趣的是，如果你是在睡前30分钟喝了一杯咖啡因含量很高的饮品（比如好几百毫升的咖啡、奶茶），可能并不会干扰你困意的产生，也就是不会导致睡眠发作延迟。因为从我们摄入咖啡因，到它通过消化道吸收入血并达到峰值（也就是血浆咖啡因浓度峰值），通常需要30~120分钟不等（存在个体差异）。因此，睡前马上喝，貌似不影响入睡速度。但是，就像前面说的那样，一定会影响你的总睡眠时长、深度睡眠的持续时间，以及这一晚的睡眠效率——睡眠的质和量都会打折扣。

这个研究的局限性在于，上述结论可能更适用于咖啡因饮品摄入量不算太多的小伙伴。毕竟，那些每天好几杯咖啡/奶茶“吨吨吨”的小可爱们，对咖啡因已经产生了一定程度的耐受，也就相对不太容易因为临近就寝时间几个小时喝咖啡/奶茶就导致入睡难。

日常饮食中还有很多 咖啡因的“隐形供应商”

尽管你可能因为已经耐受咖啡因而不那么影响你的困意，还是想劝告：咖啡或奶茶适量就好，千万别上瘾。

毕竟，给我们提供咖啡因的食品不只咖啡和奶茶，还有能量饮料、巧克力、可乐等诸多“隐形供应商”。健康成年人每天咖啡因摄入量，最好控制在400

毫克以内。孕期/哺乳期女性，每天最好控制在200毫克以内。

过量摄入含咖啡因的食品饮料，不仅费钱，还有可能对身体产生一些不利影响，例如：越喝越烦躁焦虑，不喝也烦躁焦虑；因为其中添加的奶、奶精、奶油、添加糖等成分摄入累积而对体重产生影响等。

为何咖啡因能让你兴奋？ 咖啡因抢了腺苷的戏码

身为续命神器，咖啡因的提神功能，是让很多人迷恋咖啡、能量饮料、巧克力和茶的主要原因，其次才是这些食物自带的“真香”。

能够让人兴奋、嗨起来，是因为咖啡因的分子结构跟腺苷非常像，因此可以通过竞争性结合腺苷受体而阻断、抑制腺苷与受体的结合。说句大白话就是：咖啡因抢了腺苷的戏码。

腺苷是干什么用的呢？——当腺苷与受体结合，睡意就会被增强。当咖啡因抢了腺苷的戏码，腺苷不能跟它的受体结合，就不能增强我们的睡意。这就是为什么中等剂量的咖啡因（40~300毫克）就能让我们有神清气爽、疲劳消除的感觉。

在短暂帮你“提神”之后 咖啡因会对人体产生什么影响？

不过，咖啡因“抢戏”的这种作用，其实是一把“双刃剑”。

首先，咖啡因并不能弥补长期睡眠不足以后的学习工作表现力下降。它只能在当下一刻让你精神矍铄一会儿。

其次，如果咖啡因摄入的时间太晚，比如你下班后非得来一杯继续为你晚上的追剧/游戏续命，那就会影响睡眠质量，甚至引发焦虑。

再者，当摄入咖啡因形成习惯（不管通过咖啡还是巧克力还是能量饮料），你会上瘾。一旦停用，有可能出现戒断症状，包括头痛、疲劳、警觉性及敏感性降低、情绪低落等。这些戒断症状通常在“断顿”停止摄入后1~2天最严重，持续时间可达2~9天……因此，要想减少咖啡因对你的这种成瘾影响，你最好是慢慢减量，而不是突然“断货”，从而有助于缓解这些症状。

重，持续时间可达2~9天……因此，要想减少咖啡因对你的这种成瘾影响，你最好是慢慢减量，而不是突然“断货”，从而有助于缓解这些症状。

正因为会成瘾，所以前面说的醒神功能，多见于平常没有喝咖啡（或摄入含咖啡因的食品饮料）习惯的人，以及曾经习惯性饮用咖啡、但是暂戒咖啡之后的人。

靠咖啡或能量饮料续命？ 必须注意两件事

有关食品饮料咖啡因含量及对人体的影响，对于靠咖啡或能量饮料续命的你，必须注意两件事儿：

一是“耐受性下降”——越喝越多，然而效果越来越差。因此，不要过多依赖咖啡提神，小心它对身体潜移默化的影响。

二是避免大量喝能量饮料，尤其是小瓶高浓度能量饮料，更不要与酒精混合喝，因为这样混合喝会引发心血管、心理和神经系统的不良反应，严重时会导致死亡。儿童青少年常常是这类饮料的拥趸，也是受害者，家长要加强监督。

咖啡因含量“大户”能量饮料 喝之前一定要确认三件事

很多人并不知道能量饮料里咖啡因的含量并不算低，通常每1000毫升含320毫克左右的咖啡因，在大量饮用的情况下（比如半天时间干掉1000毫升），可以导致短时间的心血管不良反应，包括血压升高、心率校正的QT间期延长、心悸等。另外，饮用能量饮料常常与喝酒或剧烈运动同时发生，也会导致这些心血管不良效应。因此，为了避免发生意外事故，请一定注意三点：

一是饮用能量饮料前确认咖啡因含量不高于200毫克。二是避免大量饮用能量饮料（每次摄入量>200毫克咖啡因）。三是避免饮用能量饮料的同时饮酒。

（刘遂谦）

烤红薯美味又健康 会吃吃对很重要

又到了吃红薯的季节了，红薯经济实惠，香甜软糯。但有传言说：“烤红薯虽然好吃，但是会致癌。”要知道红薯的做法里烤红薯可是第一名，特别是被烤得香甜流糖的，吃进嘴里甜到心里。这么好吃的烤红薯，真的会致癌吗？

吃烤红薯会致癌？

红薯之所以被认为会致癌，主要是因为烤属于高温烹调，在加热温度高于120℃的条件下烹调富含碳水化合物的高淀粉食物，就会促进丙烯酰胺的生成，它属于致癌物的一种。

实际上，虽然丙烯酰胺是致癌物，但它属于2A类致癌物，对动物致癌的证据比较明确，但对人致癌的证据有限，只是可能会致癌，并非吃了就会致癌，算是潜在致癌物。平时吃的红肉比如猪牛羊肉也都属于2A类致癌物，所以对待丙烯酰胺也平常心就好。

并且，有研究人员对市售的烤红薯进行了丙烯酰胺含量的检测，结果发现：仅在烤红薯的外皮含有少量丙烯酰胺，而红薯肉中几乎未检出任何丙烯酰胺。

所以，基本可以排除吃烤红薯时其中丙烯酰胺对人体健康所造成的危害，这方面大家不必过于担心。对于肉眼可见的焦糊部位，完全可以去掉再吃。

需要提醒的是：用烤箱、微波炉、空气炸锅做的烤红薯可以放心吃，但街边的煤炭火烤红薯要少吃，有研究提到：煤炭火烤红薯的皮层、皮下肉层和中间肉层都受到了硫和铜、铅、汞、砷重金属的严重污染，特别是皮被污染的最为严重。

红薯的营养怎么样？

富含膳食纤维：美国农业部营养数据库中的数据显示，红薯的总膳食纤维为3克/100克，是土豆的1.2倍，能增强饱腹感，预防便秘，对肠道健康有益。但不能一次吃太多，避免胃部不适或出现胀气。

富含β-胡萝卜素：红薯的胡萝卜素含量在薯类中还算不错的，相比于同为薯类的土豆，红薯的胡萝卜素含量是土豆的125倍。这种成分可以在体内转化为维生素A，对我们的眼睛和皮肤健康有益，能预防眼睛干涩、夜盲症，还能维持皮肤的抵抗力，延缓皮肤老化。

不过，如果在短时间内吃了太多红薯，可能会导致皮肤暂时性变黄。

红薯发芽有毒吗？

其实发芽的红薯能吃，只要没发霉变质就行。也可以找个好看的花盆种起来，不仅能收获一份好看的盆栽，红薯的叶子还能用来做菜，两全其美。

红薯叶子的营养很不错，膳食纤维是红薯的近2倍，钙含量是红薯的10倍，钾含量是红薯的1.3倍，镁含量是红薯的3.4倍。维生素B₂含量是红薯的36倍。做个凉拌红薯叶或红薯叶炒肉丝都不错。

红薯发芽可以吃，但如果发霉就不能吃了。霉变的红薯会产生毒素甘薯酮，可导致小鼠和其他动物肝坏死。这种毒素性质稳定，耐高温，不易被破坏，平时的烹调方法煮蒸和烤均不能使之分解。如果看到红薯的表皮呈现黑色或者褐色，有黑色的斑点，安全起见就别吃了。

（薛庆鑫）