

# 咖啡不只提神 还能抗癌防老年痴呆

每天早晨,用一杯咖啡驱走缠绵的睡意,已经成为许多中国城市年轻人的“起床仪式”。作为现代饮食文化的象征之一,咖啡在全世界拥有数量庞大的粉丝群体,中国的咖啡消费量近年来更是迅猛增长。咖啡让人沉醉之处,不仅仅是醇厚浓郁的味道、提神醒脑和保健的功能,还有流传千年的咖啡文化。

不过,在营养专家的眼中,很多人对咖啡的爱,似乎用力过度且“爱错了地方”。对咖啡功效的认识,也常有各种谬误流传的遗憾。中山大学附属第一医院营养科叶艳彬副主任医师指出,例如“糖尿病患者不能喝咖啡”“咖啡对心脑血管有害”“喝咖啡要多放糖”等传统观点,已经被现代医学研究结果“打脸”。



## 咖啡能降血糖 防老年痴呆

喝咖啡曾是熬夜加班备考一族的必备。你以为它只能提神醒脑?“提神醒脑,是咖啡中所含的咖啡因在发挥作用。新的研究显示,咖啡中还有其他有益物质。”叶艳彬指出,咖啡因刺激中枢神经系统、心脏和呼吸系统。适量的咖啡可减轻肌肉疲劳,有利尿作用,帮助体内将多余的钠离子排出体外,但摄取过多会导致

咖啡因中毒。

近年来研究者发现,咖啡中含有的咖啡多酚,就像茶叶中所含的茶多酚一样,具有抗衰老作用,可用于预防老年痴呆等疾病。

咖啡中的绿原酸,已被证明能够促进葡萄糖代谢和提高胰岛素敏感度,降低胰岛素抵抗,还能提高肌肉对血糖的利用程度,从而降低糖尿病患者

的风险。绿原酸不仅能够有效防止体重增加,还有助于维持正常的血糖水平和肝脏的健康。因此,喝咖啡能帮助降低罹患Ⅱ型糖尿病的风险。

## 最新研究:咖啡可以预防肝癌

2017年5月,英国南安普敦大学Oliver Kennedy博士团队在国际知名杂志BMJ Open上发表文章称,每天只喝一杯咖啡可以将肝癌的风险降低20%。

研究小组对超过26项观察性研究进行了系统评估和荟萃分析,其中包括了超过225万成年人的信息。相关性分析显示,每天喝一杯含咖啡因的咖啡,肝癌风险降低

20%;每天喝两杯含咖啡因的咖啡,肝癌风险降低35%;而每天喝五杯含咖啡因的咖啡,肝癌风险降低50%。更重要的是,无论对于咖啡饮用者或不经常饮用咖啡的人,都能发现咖啡的上述保护作用。

此外,国外还有研究指出,高血压患者适量饮用咖啡,可以帮助改善动脉硬化。

## “美酒加咖啡”?找错搭档也枉然

喝咖啡,要搭配什么?答案五花八门。

邓丽君有一首脍炙人口的歌曲《美酒加咖啡》。她唱道:“美酒加咖啡,一杯再一杯,我并没有醉,我只是心儿碎。”歌声令人沉醉,但如果照歌词里那样饮用“加料咖啡”,在酒精+咖啡因的双重刺激下,不仅中枢神经系统、心脏和呼吸系统受不了,也会如同“牛嚼牡丹”一般,掩盖了咖啡本身的风味,大煞风景。

有人会选“咖啡伴侣”。“咖啡伴侣俗称‘奶精’,就是

植物油脂粉末。”叶艳彬指出,植脂末的主要成分有“葡萄糖浆”、“氢化植物油”、酪蛋白酸钠以及三类食品添加剂:稳定剂、乳化剂和抗结剂。咖啡添加了“奶精”,会有“奶味”,可改善口感。但从健康的角度来看,可谓得不偿失,植脂末所含天然不饱和脂肪酸,在一定条件下会变成饱和脂肪酸,部分则会产生“反式脂肪酸”,对健康不利。咖啡的最佳伴侣是纯奶,而“奶精”只是旅途中的替代品,是权宜之策,不宜长期饮用。

## “加料”咖啡喝的是情趣却未必健康

对于资深咖啡迷来说,咖啡浓郁而独特的香气、微苦回甘的味道让人欲罢不能。有些人知道咖啡的好处,却不能接受咖啡的苦酸味道,折中之举是在咖啡里多放糖、多放奶来冲淡苦味。

一些年轻人则追求时髦,会选择焦糖玛奇朵、绿茶咖啡、卡布奇诺等花样品种。“加料的咖啡,喝的是情趣,但冲淡了咖啡的‘精华’,未必有利于健康。”叶艳彬指出,从营养学的眼光检视,这些加料咖啡,要么奶过多,要么糖过多,如果每天多喝几杯咖啡,那么糖和脂肪的摄入就可能超标。例如以大量丰富细腻的奶泡

闻名的卡布奇诺,可能因酪蛋白过多,会影响咖啡中的绿原酸的吸收利用。而对于年轻人挚爱的焦糖玛奇朵,是在香浓热牛奶上加入浓缩咖啡、香草,再淋上纯正焦糖而制成的。它不仅奶量多,糖也有超标的风险。也有人爱喝“斋咖”,也就是不加糖不加奶的

纯咖啡,也叫“黑咖啡”,认为斋咖尽得咖啡精华。然而,对于胃肠系统功能较弱的人来说,斋咖的刺激太强烈。

叶艳彬认为,最理想的咖啡饮用方式是意大利浓缩咖啡加少许奶,无糖饮用。如果觉得口感略苦,可选少糖或半糖。

## 双相障碍、胃肠功能不佳 不适合喝咖啡

咖啡并非神品,也有不适合喝的人群。

双相障碍、躁狂症、精神分裂症等精神疾病患者不可喝咖啡,否则可能导致病情的波动。对于胃肠功能不佳尤其是患有胃食管反流的人

士,常喝咖啡可能造成夜间睡眠时泛酸恶心。咖啡因可加速血液循环,心脏不好的人喝了咖啡,可能感到心跳加速,建议少喝。如果患有高血压又不愿告别咖啡,每天饮用一杯足矣。有骨质疏松

的老人不宜大量饮用咖啡,以免加重钙的流失。但如果老人每天有适量的户外运动,饮食可足量摄取钙质,那么一天一杯咖啡并无妨碍。

国内外的膳食指南指出,每天喝五杯咖啡,与大多

数成年人的不良反应无关。对于“一天豪饮五杯咖啡”,叶艳彬认为要看人们对咖啡因的耐受程度,普通人一天喝两杯咖啡足以提神,再多的话,可能会影响睡眠,得不偿失。

(来源:广州日报)

## 漏服降压药这样补

### 长效降压药

一般来说,长效降压药半衰期较长,每天只需服用一次。在服药后的48小时甚至72小时内,血液中的药物还能维持一定的浓度。薛秀清介绍道:“所以,即使连续两三天漏服降压药,血压也可被控制在一定范围内,一般不必加服。”但是,如果漏服时间超过72小时,并且老人血压升幅较大,则应加服一次短效降压药。之后,患者就再按正常周期服长效降压药。

### 短效降压药

短效降压药漏服后,往往会造成血压升高。在白天,生活、工作节奏比较紧张,容易让血压大幅波动,若漏服时间大于两次用药间隔的1/2,须立即补服,并适当推迟下次服药的时间;在夜间,人体的活动趋于缓慢,血压也较为平稳,漏服后就不一定要补服了。

除漏服药外,还有些老人服药后血压一降就自动停药,这种情况也非常危险。“高血压的治疗需要长期系统用药,做到平稳持续降压。患者要坚持按医嘱用药,即使血压趋向正常也不能随意停药,不按规定间隔时间用药后,血压可能重新升高。”薛秀清说。(摘自《养生保健指南》)