## <u>温,构選兼姤缃。- 温,滋鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨。</u>-

不用急着戒咖啡的理由

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/11/07 11:27

咖啡爱好者最近可能都关注到一则消息,根据《农业和食品化学学报》发表的研究,咖啡饮料包含了某种可溶性纤维,有助于降低人体胆固醇。一杯咖啡中大约含有1克的这类纤维,它能带来的效果虽然不是相当显着,但是在近期关于咖啡的好处的研究趋势中,这项新发现又让人们多了一个喝咖啡的理由。

营养学专家、EatingWell Magazine的编辑涵德琳(Joyce Hendley)指出,一些关于咖啡好处的重要发现,是来自与糖尿病有关的研究。当哈佛研究人员结合9项研究资料、研究对象超过193,000人,他们发现,一般的咖啡饮用者罹患2型糖尿病的机率,明显比不喝咖啡的人还要低,而且喝得越多,罹患的风险越低。

此外,Q 管咖啡的长期有着伤害心脏的坏名声,但根据最新流行病学的研究,却未发现两者之间明显的连接,有些研究甚至建议,咖啡能够产生保护心脏的作用。在今年2月刊的《美国临床营养学学报》(American Journal of Clinical Nutrition)中,一项研究结果显示,65岁以上的健康民众若每日饮用4杯以上的咖啡因饮料(以咖啡为主),其罹患心脏疾病的风险,比不喝咖啡者低了53个百分比。

你可能认为,喝下咖啡会立即显出一些负面的效果,比如提高心率和血压,以及暂时地让细胞对胰岛素产生抗拒。"当人们发展出承受度,这些作用大多都是短暂的。"医学博士、哈佛公卫学院营养与流行病学副教授胡(Frank Hu)解释,"从长期来看,咖啡的好处可能作用更大、且效果持续更久。"

一些关于咖啡好处的重要发现,是来自与糖尿病有关的研究。

目前科学家对于咖啡如何起到作用,尚未有太多的认识,因为研究的设计不是用于辨认其中的因果关0隆2还 寡跫寥缏淘 崾亲羁赡艿墓、 巧 -咖啡比蓝莓还含有更多的这种成份,成了我们日常饮食中最主要的抗氧剂来源。

抗氧剂能帮助压制发炎,这也许能解释为何咖啡对于发炎相关的疾病有所助益,例如糖尿病和心脏病。至于咖啡中的镁质,则可能拥有帮助细胞对胰岛素更加敏感的作用。

而咖啡因本身似乎也有其作用,糖尿病研究发现,常喝一般咖啡的人,比起饮用不含咖啡因的咖啡者 ,其罹患这种疾病的机率更低。含有咖啡因的咖啡饮料,也与降低帕金森氏症、胆结石、肝病和肝癌 的风险有关。

虽然近日的研究不断发现咖啡可能的好处,但是涵德琳仍然保守地做出结论:健康的成人一日喝个2 到3杯咖啡,一般来说不会有太大伤害,可能还会对健康起到一点作用。 "我不会建议以喝咖啡来预防疾病。"胡则表示,若饮用的量超出你能容忍的程度(程度大小因人而异),咖啡仍会引起暴躁、头疼和失眠。饮用过量的徵兆可能包括--忍不住对你的同事大吼大叫,或是在半夜两点观看电视购物节目。