

喝咖啡能防很多病

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2006/08/21 01:50

从人类开始饮用咖啡至今已有700多年的历史了。经过700多年的发展，美国成为当今世界上最大的咖啡消费国。据美国咖啡协会的统计，美国每年有1.6亿人饮用咖啡，平均每人每年要喝掉4.5公斤，并呈现逐年上涨的趋势。在全世界，喝咖啡的人也逐年增多，并越来越受欢迎。到星巴克去喝杯咖啡似乎也成了一种时尚。

咖啡能降低多种疾病风险

对咖啡功效的研究也越来越受到医学家的重视，最近十几年中，针对咖啡的成分和功效就进行了1.9万多项研究。医学专家们研究发现，咖啡不止是种提神饮料，还可以改善人们的心情、减轻头痛，经常饮用还能减低罹患糖尿病、帕金森症和结肠癌的可能性，甚至可以预防龋齿的发生，而且喝咖啡的量越大，效果越明显。

哈佛大学的研究人员对12.6万名美国人进行了一项长达18年的研究证明，每天喝1—3杯咖啡，就可以降低罹患糖尿病的风险。如果喝6杯或更多杯咖啡，男性饮用者患糖尿病的风险比不喝咖啡的人降低54%，女性饮用者会降低30%。另有6项研究显示，每天喝咖啡的人比不喝咖啡的人患帕金森病的可能性会减少80%。其他研究还证实，每天至少喝两杯咖啡的人患结肠癌的风险会减少25%。长期喝咖啡还可以减低人们患肝硬化和胆结石的可能性。

对吸烟者和嗜酒者来说，咖啡也是一个福音。美国田纳西州范德比尔特大学咖啡研究所的研究员迪波利斯博士的研究发现，经常饮用咖啡可以减低吸烟者和嗜酒者心脏和肝脏所受到的损害。

咖啡因是主要功效成分

咖啡中到底是哪些成分能发挥出这些特殊功效呢？咖啡因是最知名的成分。一杯150毫升的咖啡就含有85毫克的咖啡因，是相等分量的茶和可乐饮料的三倍半。医学研究证实，正是咖啡因的作用减低了人们患帕金森病的风险。根据这一发现，新研发的治疗帕金森症的药物就使用了咖啡提取物。

除咖啡因外，咖啡中还含有诸多抗氧化成分。研究人员对老鼠的实验证明，咖啡中的奎宁就可以增强人体内胰岛素的敏感性，这种功效有助于人们预防糖尿病的发生。但需要注意的是，具有保健功效的咖啡仅仅是现磨普通咖啡，速溶咖啡和各种低因咖啡并没有这样的功效。

喝咖啡的同时要补钙

目前市场上销售的咖啡中，大多数都含有咖啡因。中国咖啡及咖啡饮料专业委员会副会长钟立荣告诉《生命时报》记者，我们通常喝的一杯咖啡中咖啡因的含量大约在50毫克左右。由于咖啡因具有强心利尿的作用，饮后可使人精神振奋、大脑活动能力提高，还能消除睡意和疲倦、增强食欲、促进消化等。因此，对于本身就存在缺钙的中国人来说，常喝咖啡应注意同时补钙。

有学者对咖啡饮用者做过调查，发现其中90%的人喝完咖啡后尿中排出的钙比未喝时增加了一倍。经测定，喝两杯咖啡将损失15毫克的钙，因此，一般认为，常饮咖啡的成人每天需要补充100毫克的钙，或者至少一天喝一杯牛奶来补充钙质。除了钙之外，大量饮用咖啡也有可能造成钾、镁、B族维生素等物质的流失。

咖啡虽好，并非人人能喝

咖啡虽然有许多健康功效，但它并不是一种适合每个人享用的饮料。饮用咖啡会使一些人神经紧张、心跳加速，或是胆固醇升高，甚至出现动脉栓塞的危险。孕妇和患有心血管疾病的人更应限量饮用。

针对这些不良反应，不少咖啡厂商都推出了低因咖啡供消费者选择。所谓低因咖啡是指将咖啡豆送进烘焙机以前，先经过处理，分离出影响睡眠的咖啡因，但低因咖啡并不是百分之百不含咖啡因，只能除去90%左右的咖啡因。按规定来说，一般低因咖啡冲煮后所含的咖啡因不得超过0.3%，对人体基本没有什么影响。