

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 二 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 -  
鏃 几 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯  
早晨喝咖啡比果汁好

健康

浣 漏

鎏 賤 龔 浜 庸 細 2007/01/04 18:37

一项最新研究发现，早晨喝一杯咖啡比喝一杯含糖果汁可能更好，至少对备受关注的二型糖尿病有所帮助。

咖啡为何会降低糖尿病风险的确切原因还不太清楚，但一种可能是，咖啡中的镁或绿原酸等特定成分提高了人体对血糖的调节能力。另外，咖啡因对新陈代谢产生的刺激可能有助于控制体重。当人体失去对胰岛素的敏感性，二型糖尿病风险就会随之升高。这种紊乱与肥胖有着密切关系。与喝咖啡的人相比，喝含糖软饮料和果汁的人具有更高的肥胖风险和糖尿病风险。