

适当喝咖啡可防糖尿病

健康

浣滈

鎏賤龔浜庸緬2010/05/17 17:01

说起咖啡，浓浓的香气，略带苦味，它不仅仅是一种饮料，更好像代表了一种优雅时尚的生活方式。适量饮用咖啡可以调节体内糖和脂肪的代谢，有利于预防肥胖和糖尿病的发生。

近年来，在国外进行的一系列调查研究发现，每天饮用咖啡的人，空腹和餐后血糖明显低于不饮用咖啡者；日常饮用咖啡2杯至3杯可以降低糖耐量受损和糖尿病发生的危险。也就是说，适量饮用咖啡与糖尿病发生呈负相关，咖啡可以有效预防糖尿病，主要是因为咖啡中含有丰富的抗氧化物质——氯原酸。氯原酸是一种有机酸，可以减少肠道糖的吸收；通过促进葡萄糖的转运和氧化，加强葡萄糖在体内的代谢，控制血糖浓度，预防高血糖。同时，氯原酸还有降低血总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇，有利于保护血管内皮，预防动脉粥样硬化和心血管疾病。

氯原酸有抗氧化、清除自由基，抗诱变、抗癌、抑制炎症反应，抗血小板凝集等多种生物活性。这对促进机体健康、预防肥胖、糖尿病和心血管疾病的发生都具有积极的意义。

氯原酸广泛分布于咖啡、茶、全谷类食物，以及苹果、山楂、葡萄、梨、桔子、乌梅、朝鲜蓟、茄子等蔬菜水果中。其中咖啡中含量最高，全谷类、柑桔类水果及其果汁中含量也较高。

从调节糖和脂肪代谢，预防糖尿病角度来讲，首先要坚持健康的生活方式，即持之以恒的合理膳食，有规律的适量运动。然后，根据自己的膳食结构和喜好，对照2007年修订的《中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔》建议，进行适当调整，尤其应特别注意增加全谷类和蔬菜、水果摄入量，以增加有益于健康的多种植物化学物的摄入。对于糖尿病和肥胖患者，建议饮用黑咖啡。如果喜好甜味，可以选择巴尔糖、阿斯巴甜等甜味剂来替代白砂糖。另外，对咖啡因较为敏感的人群，应特别注意选择低咖啡因的咖啡，以免过度兴奋。（出场专家：常翠青，博士，副研，北京大学第三医院营养生化研究室主任。中国营养学会常委理事；主要研究方向：运动、营养与慢性病。）