

喝咖啡大大降低死亡风险 尤其适合这类人

咖啡,是世界上最受欢迎的饮品之一,它可以唤醒沉睡的清晨,也能照亮疲惫的午后。近日,我国研究人员刊发在英国医学委员会期刊《BMC·公共卫生》上的一项新研究显示,咖啡不仅提神醒脑,还有助于降低久坐导致的死亡风险。《生命时报》结合该研究及专家观点,告诉你久坐时间和咖啡摄入量与死亡风险之间的关系。



喝咖啡降低死亡风险,尤其适合久坐族

苏州大学公共卫生学院李冰燕教授团队,分析了美国国家健康与营养检查调查队列研究中1.06万名参试者的数据。在为期13年的随访期间,共有945人死亡,其中284人死于心血管疾病。对比分析发现,与不喝咖啡的人

群相比,喝咖啡最多的人群全因死亡风险和心血管疾病死亡风险,分别降低33%和54%。

联合久坐与咖啡分析发现,与每天久坐时间低于6小时且喝咖啡的人相比,每天久坐超过6小时且不喝咖啡

的人,全因死亡风险和心血管疾病死亡风险,分别高出58%和110%。

进一步分析发现,久坐与死亡风险间的关联,只存在于不喝咖啡的人群中。因此久坐族不妨每天喝杯咖啡,或许可以降低久坐增加的死亡风险。

这些人喝咖啡格外受益

全球每天大约会消费掉30亿杯咖啡。中国的咖啡消费量也在连年上升,2022年消耗生咖啡豆达到28.8万吨。

大多数人都适合喝咖啡,除了久坐人群之外,中国注册营养师曹展表示,以下几类人常喝咖啡也会格外受益。但这里说的都是不加糖的黑咖啡。

脂肪肝人群

与不喝咖啡的健康人群相比,常喝咖啡的人罹患脂肪肝的风险显著降低。对已经得了脂肪肝的人来说,常喝咖啡可使肝纤维化发病率降低33%。

原因可能在于,咖啡中含有的咖啡因、绿原酸、葫芦碱等活性成分,有助调节脂肪代谢,进而预防脂肪肝和肝纤维化。

运动减肥人群

研究表明,咖啡能提高运动表现,显著提高肌肉耐力、运动速度和肌肉力量。

咖啡因还可以增加血液中脂肪酸的利用率,提高脂肪供能比例,促进脂肪分解。

想通过运动减肥的人群,可以在运动开始前1小时喝一杯咖啡。

血糖异常人群

研究表明,经常喝咖啡有助降低2型糖尿病的发病风险。咖啡中的绿原酸、类黄酮等生物活性物质,有助减轻氧化应激、调节血糖。

对糖友来说,常喝咖啡有助预防糖尿病视网膜病变,但不宜空腹喝,建议大家吃完早餐后喝。

高血压人群

总体来说,喝咖啡有助降压。这

可能得益于咖啡中的一些抗氧化成分,如绿原酸、咖啡酸、类黄酮等多酚类物质和钾元素,它们能够介导血管舒张,降低活性氧水平,调节血管张力。

但如果血压超过160/100,喝咖啡不宜过量,每天应少于2杯,以免增加心血管疾病风险。

痛风人群

许多研究认为,喝咖啡有助降低尿酸水平。与不喝咖啡的人相比,每天喝0.5杯至1杯、2杯至3杯、4杯至6杯,痛风风险分别降低9%至20%、26%至38%、32%至42%。

研究人员分析,咖啡中的隐绿原内酯和新绿原内酯,具有很强的黄嘌呤氧化酶抑制活性,可干扰黄嘌呤氧化生成尿酸盐的过程,减少尿酸生成。

如何将健康效果最大化

怎么喝咖啡,才能最大限度地从中获益呢?中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽表示,不妨记住以下4个关键词。

时间

上午10时喝更提神

咖啡因的半衰期大约是4个小时,8小时左右才能彻底代谢出去,但每个人的代谢速度有差异。一般来说,上午10时左右或者中午摄入,能达到很好的提神效果,又可以降低对睡眠的影响。下午或晚上喝,则容易影响睡眠。

摄入量

每天最多2大杯美式
健康成年人每天咖啡摄入量不

宜超过400毫克。比如,在一大杯(473毫升)美式咖啡中,咖啡因含量一般超200毫克,一天喝一杯就足够;如果没喝其他含咖啡因饮料,一天也可喝两杯。

但若贪杯喝太多,人体可能产生一些不良反应,如过度兴奋、心悸等。

种类

首选纯黑咖啡

要想充分发挥咖啡的健康价值,首选黑咖啡,最好少喝各种花式咖啡和三合一速溶咖啡。

添加过多糖和奶油的花式咖啡,会额外增加能量摄入,由此带来的负担抵消了健康收益。

实在喝不下黑咖啡,可以自己在黑咖啡或浓缩咖啡中加点奶。

人群

根据喝后感觉自我调整

需要提醒的是,患有胃十二指肠溃疡、胃食管反流,以及容易失眠的人,应避免常喝咖啡。

每个人对咖啡因的耐受量不一样,大家可以跟着自己的感觉走。如果喝完出现心慌、手抖、失眠、胃不舒服等症状,就应少喝。

(来源:生命时报 微信公众号《喝咖啡大大降低死亡风险,尤其适合这类人》)

每一口反式脂肪 都在折损寿命

反式脂肪,是个坏东西。世界卫生组织就曾提醒,反式脂肪每年致50万人死于心血管疾病。

近日,广东医科大学公共卫生学院研究发现,长期增加反式脂肪摄入,会加速机体衰老过程,并可能大大折损寿命。

《生命时报》结合该研究及专家观点,告诉你反式脂肪藏在哪些食物里。

常吃反式脂肪,寿命或缩短50%

发表在国际权威期刊《生物老年学》上的这项研究,分析了在等热量饮食下,增加反式脂肪酸摄入,对果蝇整体健康和寿命的影响。

根据饮食方式,果蝇被分为三个组:标准饮食喂养(A组)、高糖高脂饮食(B组)、高糖高脂饮食+反式脂肪饮食(C组)。

在三个组中,果蝇的食物摄入量没有明显差异。在第18天和第24天,后两组果蝇的体重显著增加,到第24天,C组果蝇的体重明显更重,体内蛋白质和甘油三酯水平也更高。

此外,反式脂肪酸饮食大大缩短了果蝇的寿命,与对照组相比,其平均生存期从48天缩短至24天,寿命缩短了50%。

进一步分析发现,反式脂肪还会增加果蝇体内的氧化应激反应,加剧运动缺陷和肠道屏障受损。

研究人员表示,这些结果为反式脂肪摄入增加长期死亡风险、损害整体健康提供了有力证据。

反式脂肪藏在哪些食物里

反式脂肪,是含有反式双键的脂肪酸的简称。除了上述研究提到的其对预期寿命的影响外,该物质对人体的潜在威胁还包括以下几方面:

长期过多摄入会诱发动脉硬化,增加冠心病风险;

提高血液黏稠度,易导致血栓形成;

干扰必需脂肪酸代谢,影响儿童生长发育和神经系统健康;

甚至和某些肿瘤的发病相关。

反式脂肪有两大来源:天然食物和加工食品。天然食物中的反式脂肪酸含量很少,比如我们吃牛羊肉、喝奶时可能微量摄入。

真正要防范的是加工食品中的反式脂肪,包括部分氢化的植物油、精炼的植物油、长时间高温烹饪的植物油。

部分氢化的植物油具有耐高温、不易变质、能增添酥脆口感、易于保存的特点,因此被大量用于加工食品中,比如蛋黄派、珍珠奶茶、炸薯条、薯片、糕点、冰激凌、饼干等。

哪些是好脂肪

脂肪酸,分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。前者摄入过多,可增加心血管疾病和死亡风险;而后的摄入,则有助降低心血管疾病风险。

通常,饱和脂肪酸越多的食物或油脂,常温下越容易呈固态,比如牛油、猪油、黄油。

综合来说,不饱和脂肪酸这类好脂肪在以下食物中更多见:

1.植物油,比如菜籽油、亚麻籽油、橄榄油、玉米油、大豆油、花生油等;

2.坚果,比如杏仁、腰果、榛子、开心果、核桃等;

3.鱼油,即鱼的脂肪,尤其富含EPA、DHA。

(来源:生命时报 微信公众号《每一口反式脂肪,都在折损寿命》)