



扫码读千篇科普文章

喝咖啡的好处

有助于减肥

配合肌肉运动，咖啡因可以加速脂肪的分解，将多余脂肪酸转变成热能消耗掉。咖啡本身的热量并不多，主要的热量是在于你在喝咖啡时所加入奶精和糖，反而是一杯热气腾腾的咖啡能够促进血液循环，加速消耗体内的热量，有效分解脂肪。

抗氧化

咖啡所含的抗氧化物质比茶多 4 倍，更能对抗心血管疾病，且咖啡本身也符合抗氧化物的原则，色深又具有苦味。咖啡所含的抗氧化物质因咖啡种类和冲泡方式有所不同，如美式咖啡含抗氧化物质量最少，而浓咖啡所含的抗氧化物质最多。

可解疼痛

一夜没有睡好所带来的头痛、或是太阳穴侧因血管收缩引起的疼痛，这些非器质性因素所引起的疼痛，都可以用咖啡来缓解。

如何更健康地喝咖啡？

下午 2 点之后不宜喝咖啡

咖啡因是一种兴奋剂。这也是我们喜欢咖啡的主要原因之一，咖啡使我们精力充沛，在疲惫时也能保持清醒。但是，如果我们在晚些时候喝咖啡，咖啡因可能会我们干扰的睡眠，睡眠不好肯定会引发各种各样的健康问题。

咖啡不要加糖

咖啡本身又苦又涩，很多人都不会喜欢这种口味，所以他们通常会加一大把的方糖进去，这可以说是现代人最糟糕的一个饮食习

惯了。方糖里的果糖含量是非常高的，很可能导致肥胖和糖尿病等各种严重的疾病。如果你无法接受不加糖的咖啡，那么最好选择甜菊糖，这是一种从甜叶菊中精提的天然甜味剂，食用后不产生热能。

冲泡咖啡使用滤纸

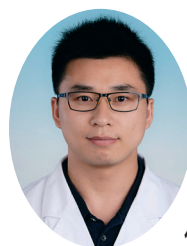
冲泡咖啡的过程中会生成二萜化合物，这种化合物会提升人体血液里的胆固醇值。要摆脱二萜化合物很简单，只需要一张过滤纸。用滤纸冲泡咖啡能有效地去除所有的二萜化合物，咖啡因和抗氧化成分则不会被过滤掉。

每天不要超过三杯

美国一项最新研究发现，每周喝咖啡超过 28 杯或每天超过 4 杯，将会使 55 岁以下无论男女的死亡风险显着增加。温馨提示：物无美恶，过则为灾。

友情提醒

广大朋友，孕妇、乳母、儿童这些特殊的人群是不适宜喝咖啡的。掌握这些点，健康和美味共存就容易的多了。



【本文作者：何爽，通大附院神经内科住院医师】