

咖啡位居主流饮品国民健康认可度前列,护肝减脂护肤成为年轻人爱上咖啡新动因

人爱上咖啡新动因

喝咖啡,不仅提神还有益健康

养生关注

中国妇女报全媒体记者 杨娜

2021年,健康消费成为最受关注的健康行为之一,有79%的受访者表示比以往更重视饮食的健康价值,健康饮品进一步受到追捧。在主流饮品的国民健康认可度调查中,咖啡位居前列,大众对咖啡健康的认知提升明显,帮助减脂、护肝等均成为咖啡消费的新动因。这是今年4月25日发布的《2021咖啡健康化趋势调查报告》(以下简称《报告》)中的新动向。

长期以来,咖啡一直是与茶、可可并列的世界三大饮料之一,大多数人喝咖啡第一目的就是“提神”,其实咖啡还有许多对人体有益的健康功效。中国妇女报全媒体记者近日从马博士健康团了解到,北京大学公共卫生学院营养与卫生学系主任马冠生教授及其团队,对2005年1月至2021年11月近17年国内外公开发表的6000多篇相关文献进行了检索分析,围绕咖啡和健康关系进行了大量循证工作,做出了这份关于咖啡的前瞻性系统研究《报告》,这也是我国首份咖啡健康价值相关的市场洞察型趋势报告。

超六成“95后”认为喝咖啡能改善健康,健康价值成为咖啡消费第五大关注因素

《报告》指出,奶茶、碳酸饮料等高糖、高热量饮品被大众认为“不够健康”,消费者从奶茶、碳酸饮料等向咖啡转移。大众平均在2.4个场合饮用咖啡,从原来主要是在咖啡馆,现在拓展到了办公室、家庭和健身房等场所。

有数据显示,目前中国平均每人每年咖啡消耗量约5—6杯左右,一线城市平均每人每年咖啡消耗量能达到15—20杯,仍远低于欧美、日本等国的年人均消耗量。“但目前中国每年咖啡消耗量大概有15%—20%的增速,已远远高出全球平均2%的增速。”WBC世界咖啡师大赛国际评委中国赛区裁判长魏凌鹏指出,近几年,在咖啡培训班的学员中,60%—70%的人是跟咖啡从完全无关的,都是咖啡爱好者,并且以“95后”咖啡爱好者为主,健康意识提升的“95后”已成为拉动咖啡消费的生力军。《报告》还显示,有65%的“95后”认为咖啡能改善健康,这一比例高于其他年龄段;另外有40%的“95后”愿意增加健康产品的消费。

而在咖啡消费的动因中,健康价值成为继口感、口味、原料品质、性价比、便利性之后的第五大关注因素。魏凌鹏介绍,可以把咖啡想象成一种“水果”,这种“水果”成熟后像红樱桃一样长在咖啡树上,人们平时喝的咖啡是“水果”中的胚乳部分。咖啡从生长到加工处理直到烘焙萃取,是一个自然过程,没有添加任何化学物质,咖啡在烘焙过程中会产生800多种有益物质。“在各种咖啡产品里,现磨咖啡最健康,同时也是保留咖啡风味最完整的。近几年还出现了很多跟咖啡结合的产品,像燕麦咖啡、生椰咖啡这类植物基产品,可以很好解决乳糖不耐受问题。美式咖啡、气泡咖啡等,也是属于低糖低热量产品。”魏凌鹏说,有越来越多的人因为健康价值增加咖啡消费,咖啡健



康价值的认知强化已成为带动咖啡市场发展的新引擎。

适量喝咖啡有保护心血管、护肝、护肤、减脂、抗癌等多种健康益处

“咖啡与健康的关系已得到普遍关注,而关于咖啡与健康的研究也越来越广泛,目前研究表明适量饮用咖啡对人体健康具有积极影响。”马冠生介绍,2002—2021年,国内外关于咖啡与医药卫生关系的研究文献数量持续增加,2021年为2002年三倍多。

喝咖啡可保护心血管、降低血压。“喝咖啡也是我们人体健康很重要一部分。”2009年曾流传喝咖啡会引起心血管疾病、增加心肌梗死风险的传言,对此,著名心血管专家、北京大学人民医院心血管内科研究所所长胡大一教授在其《咖啡无罪》的101个理由》一书中指出,咖啡是一种低热量、不会增加体重的饮品,它不仅含有咖啡因,生咖啡豆还含有多种氨基酸、烟酸、咖啡多酚、绿原酸等,绿原酸有抗氧化作用,对血管有明显保护作用,还有拮抗烟草依赖、喝酒成瘾的作用。此外,咖啡含有多种物质,间接保护心血管、对人体健康有利的营养物质,例如,咖啡含有钾、镁、铁、钾和镁均有利于降血压;咖啡还含有锌,锌对人体免疫功能、对多种疾病预防都有很好作用。

喝咖啡可提高运动表现、加速减脂。马冠生介绍,许多证据表明,咖啡因可以显著提高运动时的运动表现,包括运动速度、肌肉耐力和肌肉力量,提升运动耐力和反应敏捷性。并且,咖啡因能够提高饮用者的脂肪氧化率。研究发现,运动前半小时喝一杯咖啡,脂肪燃烧效率约提升10%—30%。咖啡摄入量每增加一倍,体重、BMI、脂肪量的平均减少量增加两倍。

喝咖啡可抗氧化、护肤保湿。咖啡豆含有蛋白质、脂类、碳水化合物三大营养物质及钾、钠、镁、维生素、烟酸,还含有咖啡因、酚类、单宁酸等多种抗氧化物质,通过比较发现,每100ml咖啡和每100g草莓抗氧化作用相当。2017年有一项随机对照研究表明,实验组人员在连续8周每日摄入含有咖啡多酚的测试饮料后,其皮肤干燥现象得到显著缓解,角质层水合作用明显提升。“该研究表明,咖啡中的多酚可降低皮肤干燥度,减少皮肤水分丢失,起到保湿作用,并减少色素沉着。”马冠生说。

喝咖啡可降低脂肪肝、肝癌、肝硬化风险。近些年来,咖啡可保护肝脏健康的证据不断增加,马冠生表示,“研究指出,如果每天喝两杯以上咖啡,可以显著降低肝癌、肝硬化发病风险。如果每天摄入量提升到3杯以上,则可显著降低脂肪肝的发病风险。”

孕妇不建议喝咖啡,如果非要喝每日不应超过2杯

既然喝咖啡有益健康,那么每天喝多少咖啡才算合适呢?马冠生介绍,中国疾病预防控制中心营养与健康所、科信食品与营养信息交流中心等2018年联合发布的《咖啡与健康的相关科学共识》(以下简称《共识》)指出,健康成年人每天摄入量不超过210毫克—400毫克咖啡因是适宜的。“通常一杯咖啡约150毫升,健康成年人每天可以喝3—5杯咖啡。”马冠生提醒,喝咖啡最好在早餐、上午或午后,尽量不要空腹喝咖啡;有些对咖啡敏感的人,下午或晚上不要喝咖啡,以免影响睡眠;有胃溃疡、十二指肠溃疡等消化系统疾病的人,要根据个人情况合理选择咖啡。

孕妇到底能不能喝咖啡呢?《共识》指出,不建议怀孕妇女喝咖啡。怀孕期间如果要摄入咖啡,每天不超过150毫克—300毫克咖啡因摄入量,差不多为2杯咖啡。

“此外,不建议往咖啡里加糖,过多摄入糖会增加口腔龋齿发病风险,增加超重肥胖的发病风险,要合理选择咖啡种类,而且要注意喝咖啡的频率和量。”马冠生表示,咖啡有浓缩咖啡、美式咖啡、拿铁咖啡、摩卡咖啡等品类,建议首选美式咖啡或浓缩咖啡,这些咖啡没有添加其他物质,可以更好发挥其健康作用。喝添加奶的拿铁咖啡,也可补充一定量奶制品。

每日增加蛋白质有助女孩长个儿

近期,德国波恩大学研究小组在《临床内分泌与代谢杂志》发表的一项纵向研究首次报告,提高每日蛋白质摄入量,可增加女孩身高。

研究小组以189名3—17岁的健康孩子为对象,进行详细的饮食记录以及3天称重,并对3年后特定身高测量值进行综合评价,调整相关影响因素后,分析和研究孩子成长期间蛋白质的摄取与成年身高的关系。

结果表明,增加蛋白质摄入量与女孩成年身高增长有明显关系(具有独立前瞻性关联),具体而言,每日蛋白质超过推荐摄入量约7克,可增加女孩平均身高1厘米,但在男孩中未见此影响效果。(宁蔚夏)

“晨间进食”更有益控制血糖

近日,北京协和医院肝外科一雷、杨华瑜团队比较了一日三餐的进食方式与两种限时进食方式对健康成年人身体状况的影响,发现“晨间进食”可改善空腹血糖、降低体重和体脂、增加肠道微生物多样性,在提高胰岛素敏感性、控制血糖方面更加有效。

研究人员介绍,限时进食可分为晨间进食和午间进食,前者是把每天的进食时间控制在早上6点到下午3点之间,即不吃晚餐;午间进食是把每天的进食时间控制在上午11点到晚上8点之间,即不吃早餐。90位健康、自愿参与研究的志愿者被分配到晨间进食组、午间进食组及对照组中,最后有82名志愿者完成了为期5周的试验。分析结果显示,晨间进食在提高胰岛素敏感性方面比午间进食更有效。晨间进食改善了空腹血糖,减轻了体重和肥胖,改善了炎症,还增加了肠道微生物多样性。

研究发现,两个限时进食组的能量摄入较对照组减少,说明可通过缩短每日进食时间来限制能量摄入;两个限时进食组之间的能量摄入没有显著差异,表明这两组之间代谢健康改善的差异不是能量摄入差异所引起的。(敏敏)

生活有目标不易患痴呆

伦敦大学学院的研究人员在《老龄化研究评论》上发表报告称,生活的目标感或意义感与多年后患痴呆症的风险较低有关联。

研究人员回顾了之前发表的8篇论文中的证据,其中包括来自三大洲62250名老年人的数据。研究发现,生活中的更高目标或意义与降低多种认知障碍的风险显著相关,包括痴呆和轻度认知障碍。值得注意的是,目标感与临床显著认知障碍降低19%相关。

之前证据表明,生活有目标可能有助于从压力中恢复,并与减少大脑炎症有关,这两者都可能与降低患痴呆症的风险有关。此外,生活中目标感更高的人也更有可能参加运动和社交活动,这可能会预防痴呆风险。(方草)

富含酪氨酸食物睡前吃或致失眠

俄罗斯营养学家叶莲娜·卡莲近日介绍称,在睡前食用肉食(油炸的肉或烤肉)、西红柿、茄子、罐头食品、腌制蔬菜和鱼、牛乳和蓝纹奶酪等食物,有可能导致失眠。

她表示:“上述产品可能含有大量酪氨酸。这种氨基酸会在体内转化为去甲肾上腺素(压力荷尔蒙),如果它在血液中的浓度增加,人的情绪就容易紧张和激动。最终,人体会因过度兴奋而难以入睡。另外,睡前最好不要吃芹菜和其他具有利尿作用的食物,这也会影响睡眠。”(胡珍)

儿童保健

北京首钢医院儿科主管护师 赵艳莉

孩子总踢被子,或需补钙

不少家长常常因半夜起来给孩子盖被子而苦恼不已,刚盖好没多久又被宝宝踢开,有时候整晚不得消停。孩子为什么这么爱踢被子呢?

除睡眠环境不适宜、睡前兴奋、被子过厚等因素外,也可能与缺乏维生素D、缺钙有关。当小孩缺维生素D或缺钙时,会导致大脑皮层的兴奋性增高。此时即使进入睡眠状态,也会睡眠不安稳,翻来覆去或踢被子。

疫情期间,购物务必做好健康防护



近日,国家卫生健康委在官网发文提示,疫情期间居民外出采购以及网购取货时需注意做好健康防护。

外出采购:做好防护,速战速决别聚集。到超市、菜市场采购前请牢记:装备齐全,速战速决。1.出门前应正确佩戴口罩,确认口罩密闭性后后方动身,戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。2.做好手卫生,可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。3.尽量避免触摸公用物品,不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。4.触摸眼、口、鼻前要洗手,用肥皂或洗手液,流动水冲洗20秒。5.遵循咳嗽、打喷嚏礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。6.选择正规、防控措施落实好的商超,可观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测,对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。7.购物时,不要直接用手触碰食物,可将购物小袋套在手上选购;购买肉类和海鲜等生冷食物时,要与果蔬、熟食等食物分开包装。8.尽量避免高峰时段,提前列出购物清单,速战速决,尽量减少在超市、菜市场停留的时间。9.买菜购物时与人保持1米以上距离,尽量别闲聊,更不能拉

下口罩交谈、进食。

网购取货:戴口罩,做好手卫生。1.线上购物,要选择正规网店,避免购买不明来源的货品。2.收快递时,优选无接触方式,如用智能快递接收箱。3.取快递时,戴好口罩,最好佩戴一次性手套,避免用手直接接触快递外包装。4.取完快递,可将外包装直接扔进垃圾箱,尽量不要带入室内,确要带入时可采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。5.拆除外包装后,一定要做好手卫生,包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

不能把冰箱当成保险箱,食物储存要得当。合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。1.储存粮食时,注意干燥、避光、低温和通风。2.储存蔬果时可采用冷藏方式,时间不宜过长。3.动物肉类和水产品等可冷冻储存,不要反复冻融,以免增加食品安全风险。4.冷冻生鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时,要与熟食分层存放。5.烹调、食用冷冻生鲜食品时,应做到烧熟、煮透。6.剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐,尽量现做现吃。(禹建)