

# 咖啡应该怎样喝

如今,咖啡对中国人来说已不再陌生,城市里的咖啡厅遍布大街小巷;超市里、自动售货机前,总有人不忘挑上一瓶罐装咖啡;白领们更免不了在工作时间喝咖啡提神。

有关咖啡的研究也层出不穷:德国最新研究表明,多喝咖啡有助于防止男性掉头;英国饮食营养学家阿曼达·厄休拉近日也表示,摄入过量咖啡会使肤色变暗,早晨喝咖啡还会让心跳加速。咖啡怎么喝更健康,中国人喝咖啡有哪些习惯?近日,有关方面进行了一系列调查。

参与调查的3234人中,74.43%的人会喝咖啡。其中,7.12%的人每天超过3杯,23.10%的人每天喝1杯~3杯,仅26.11%的人表示,有半年



没喝咖啡了。

据统计,全球每年消耗4000亿杯咖啡,咖啡豆的年销售额为300亿美元,在主要商品销售榜上仅次于石油,位居第二。一项在中国内地12个主要城市进行的调查则显示:56%的居民已习惯喝咖啡。

中国咖啡及咖啡饮料专业委员会副会长钟立荣告诉记者,中国人喝咖啡的习惯从上世纪90年代以后开始,发展到现在,很多都市人甚至对咖啡产生了依赖。

## 咖啡对健康影响有多大

如此受人青睐的咖啡究竟有多长的历史,又会对健康造成哪些影响呢?

据了解,咖啡最早发现于埃塞俄比亚。迄今为止,至少有700年历史。当时,一个牧羊人发现山羊吃了一种浆果后行动敏捷,自己也尝试吃了一点,结果他精神焕发。修道士们听说后,把浆果烘干以便运到远处的修道院,烘干后的浆果就是最初的咖啡豆。后来,咖啡豆传到土耳其后,开始用明火烘焙、磨碎,用水煮后就是今天咖啡的雏形。

咖啡消费逐年上升,对咖啡功效的研究也越来越受到医学界重视。近十几年来,针对咖啡成分和功效的研究就有1.9万多项。芬兰和英国的研究发现,母亲喝咖啡可能增加出生后的婴儿患糖尿病的几倍。瑞士研究发现,运动前喝咖啡,可能对心脏不利。

与此起彼伏的质疑声相比,更多的研究则在为咖啡“平反”。大量国外研究表明,咖啡可使人精神更集中。意大利研究发现,咖啡可保护牙齿。美国哈佛大学研究人员近日发现,每天只喝一杯咖啡可帮人远离老年痴呆。

钟立荣表示,咖啡确实是一把双刃剑。“我们通常喝的一杯咖啡中,咖啡因含量约在50毫克左右。由于咖啡因具有强心利尿作用,喝后可使人精神振奋、大脑活动能力提高。”但要注意的是,具有保健功效的咖啡仅仅是现磨普通咖啡,

速溶咖啡和各种低因咖啡并没有这些功效。“当然,喝得过量也确实会对身体造成不良影响。尤其对于本就缺钙的中国人来说,常喝咖啡应注意同时补钙。”

## 喝咖啡的“四个法则”

想要让咖啡促进健康,先得学会喝咖啡的一套学问。

首先,注意摄入量。中国农业大学食品学院副教授范志红建议,每天咖啡因的摄入量不超过250克,即相当于2杯左右。过量饮用咖啡的最直接症状是引起心悸亢进(心脏剧烈跳动),甚至出现精神恍惚、走路重心不稳等现象。如连续饮用四五杯咖啡,大多数人会觉得恶心。

其次,选择合适的时间。范志红建议,尽量在下午四点之前喝,早一点喝更好。此外,最好别在饭前喝,否则会降低食欲,刺激胃部。餐后由于胃液分泌增加,此时喝咖啡可以帮助消化。

再次,选择合适的咖啡种类。“如果喝咖啡,尽量不要加伴侣。”范志红表示,咖啡伴侣里脂肪含量太高,且含有氢化植物油,不利健康。最好的办法是加全脂牛奶,放2/3杯咖啡,倒1/3的牛奶,不需要加糖,口味好又健康。当然,黑咖啡是最有益健康的,不仅有抗氧化作用,还能抗癌、抗衰老。

最后,咖啡虽好,却非人人皆宜。范志红建议,孕妇、18岁以下的年轻人,患子宫肌瘤、子宫内腺异位症,心脏功能不好的人尽量别喝或少喝。钟立荣也表示,咖啡会使部分人神经紧张、心跳

加速,甚至出现动脉栓塞。(李燕)

**“大鼎”门窗**  
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户! 诚征乡、镇级经销商  
地址:安阳市文明大道铁二路 电话:0372-3931128



## 引起慢性肝病复发的常见因素有哪些

市传染病医院 医学硕士 主治医师 史保生

慢性肝病患者病情反复、不稳定是医生最关心和苦恼的问题之一。我们认为引起慢性肝病复发主要有如下因素:

### ■因基础病因控制不佳

慢性病毒性肝炎的抗病毒措施、酒精性肝病的戒酒措施、自身免疫性肝炎的激素应用、肝豆状核变性的祛铜治疗等均作为病因治疗。病因治疗效果欠佳是病情反复的重要原因。

### ■因劳累而复发

约有3/4的患者因过劳(包括体力与脑力劳动)而使肝功能反复,如熬夜、精神紧张、情绪波动等。

### ■因饮食不当而复发

慢性肝病患者饮食以清淡有营养的食物为主,过多的油腻、油炸、辛辣食物可使病情发生反复;饮酒是引起肝病复发最主要原因之一,因此肝病患者应禁酒;肝硬化失代偿期患者进食过量蛋白食品会诱发肝性脑病;合

并食管、胃底静脉曲张患者进食粗糙、刺激性的食物可引起上消化道出血。

### ■因药物而复发

慢性肝炎患者因求愈心切,往往服用过多所谓保肝药,这样不但不利于肝病的治疗反而易造成肝脏负担过重而影响肝功能的恢复。

### ■因季节更替而复发

国内有人观察了四季慢性肝病肝功能的波动情况,其结果为:春季波动者占22.94%,夏季占23.85%,秋季占9.17%,冬季占18.34%。以春、夏两季波动比例最高,具体机制尚不清楚。

### ■因患其他疾病而复发

慢性肝病患者也常常因感冒、腹泻、气闷、失血而导致肝功能异常。因此,慢性肝病患者一定要注意冷暖,保养脾胃,起居谨慎,尽量避免因患其他疾病而造成肝功能的波动。

## 得了过敏性皮肤病要规范治疗

过敏性皮肤病患者会被花粉、粉尘、甲醛等引发过敏性皮炎。荨麻疹、湿疹,临床上表现为丘疹、红斑、红点、皮肤瘙痒等,而且有继续蔓延现象,重症患者会引起胃肠道疾病等。

患者如果自己乱用药会加重病情,使用皮炎平、派瑞松、地塞米松等激素药物治疗,会引

起毛细血管扩张及反复发作,对肝肾功能也有损伤。

**专家忠告:**近期有些孩子带有丘疹、水疱,有的还带有病毒感染,家长更应重视。患了皮肤病要辨证施治,合理用药,规范治疗,不可盲目用药,否则会导致严重后果。原军分区皮肤科迁往新区军分区门诊楼。

电话:3976644 3322774

# 加班! 熬夜! 吸烟喝酒! 大鱼大肉! 高血压! 高血脂! 癌症! 3种都市人,上了酸性体质“黑名单”

加班! 熬夜! 吸烟! 喝酒! 大鱼大肉! ……不良的饮食和作息,最易引发酸性体质! 3种都市人,现已被圈入酸性体质“黑名单”。这其中有你吗?

## 酸性体质! 不是危言耸听!

现代都市人20%常年吃药,隔三差五跑医院。80%亚健康,免疫力极其低下。

由于生存环境日益遭到破坏,我们的健康也受到了极大的威胁,加上酸性食物的大量摄入,精神压力又空前巨大,使人体产生大量酸性毒素,从而导致体质严重酸性。酸性体质影响正常的新陈代谢,久而久之免疫力会大大下降,各种疾

病层出不穷。酸性废物堆积在哪就在哪引起病痛,脂肪酸和胆固醇堆积在血液中,引发“三高”;酸性废物伤害到胰岛细胞,影响到胰岛素分泌,导致糖尿病……科学研究表明:人体体液PH值在7.35~7.45之间才能保证正常的新陈代谢,才能让组织器官发挥最大功效,从而对一些疾病起到预防,甚至治疗的作用。

## 谁上了酸性体质“黑名单”?

3种都市人,上了酸性体质“黑名单”,饱受伤害而不自知。

### 精英一族:大鱼大肉应酬多

精英人士,工作繁忙交际多,大鱼大肉,喝酒吸烟免不了。殊不知,烟酒、大鱼大肉都是酸性物质,长期积累,再加上少运动,作息时间没规律,

体内酸性废物常年积累,于是,年龄不大,病痛层出不穷,防不胜防。赚了金钱,毁了身体,划不来。

### 爱美女士:运动不足水桶腰

爱美女士,为了保持身材,常常“饥一顿饱一顿”,遇到零食嘴巴关不住,吃喝没规律,作息无计划,不爱运

动,不排毒,酸性毒素常年侵害身体,导致脸色灰暗,腰部呈现“游泳圈”,难免人老珠黄,抹再多化妆品也于事无补。

### 中老年人 血压血糖血脂高

多年打拼,身体难免小毛病一堆,“三高”、糖尿病,隐患重重。而且随着年龄的增长,各种器官功能下降,再加上大鱼大肉,抽烟喝酒,体内酸性毒素多年累积,体质酸化程度远远高出年轻一族。各种隐患一发作,一发病总让一家人揪心。

## 水宜生微电解制水器,无需药物,健康排酸,喝水喝出好身体 每天都喝水 你该换杯了

如何才能摆脱酸性体质?多吃蔬菜水果?少吃酸性食物?多运动多锻炼?现在,一个改变酸性体质、挽救健康的简单方法来了!只要换个水杯,就能天天喝到健康的碱性水,迅速逃离酸性体质“黑名单”。

### 专家品质:健康好水

这个杯子不是别的,就是当下在各地越卖越火的水宜生微电解制水器。随时制造碱性水、好水喝出健康来!

### 水之素:净化、矿化、电解化

水宜生发明人,加拿大普源科技研究所所长

杨启彪博士和他的专家组经过多年研究,将日本高能的生化陶瓷、火山岩矿石提取功能成分和特种稀土材料,在高温状态下融合,就能合成出一种具有净化、矿化和电解功能的水处理材料。这种新型的水处理材料被誉为“水之素”。将“水之素”置入到特殊材料的杯形制水器中,便构成了杯形的微电解制水器。

### 水宜生:天天喝到“长寿水”

“水宜生”生产出的健康水具有弱碱性、小分子团、负电位、高含氧量等诸多健康属性。其水质特性与世界各地很多长寿村的健康碱性水特别

接近。

弱碱性水:烟鱼肉都是酸性食物,很容易在体内形成酸性残留,碱性水能迅速中和体内酸性废物,调节酸碱平衡,使身体趋于健康状态。

小分子团水:小分子团水有很强的乳化作用,善于分解过多油脂胆固醇,多喝能起到瘦身减肥、降血脂、降血压的效果。

### 改变饮水习惯 改变未来生活

想每天都活力十足吗?快快行动吧!现在电话订购水宜生,还能免费获赠“水宜生”技术发明人杨启彪博士所著的《健康长寿的奥秘》一书。

专卖地址:新区燕莎购物广场一楼东门 热线电话:3933868 13323926333

