

这个时间段喝咖啡,对心血管最好



受访专家

科信食品与健康信息交流中心
副主任 阮光锋

环球时报健康客户端记者董长喜

在晨光中享受一杯香醇的咖啡,为崭新的一天拉开序幕,这已经成为很多人尤其是上班族颇具仪式感的一件事。也有人选择在午后犯困时,喝上一杯浓郁的咖啡,来给身体“加个油”。一天中喝咖啡的时间会对健康带来什么影响呢?近日,英国权威期刊《欧洲心脏杂志》上发表的一项研究表明,早上喝咖啡对心血管有益。

这是一项调查研究,由美国新奥尔良杜兰大学公共卫生与热带医学院的研究人员组织开展,共纳入40725名参与者。其中,约36%的人在早上喝咖啡(中午前喝),16%的人全天(早上、下午和晚上)都喝咖啡,48%的人不喝咖啡。在近十年的随访调查后,研究人员发现,与不喝咖啡的人相比,早晨饮用咖啡的人心血管病死亡风险降低31%,死于任何原因的可能性低16%。然而,与不喝咖啡的人相比,整天喝咖啡的人,相关风险并没有降低。

对此,“环球时报健康客户端”记者采访了科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋,他表示:“针对喝咖啡,既往研究更多关注是否喝咖啡及喝多少,这项研究表明,喝咖啡的时间也与健康有关。”

2024年11月,哈尔滨医科大学研究人员发表在英国期刊《BMC医学》上的一项研究也表明,上午(8

时—12时)喝咖啡的糖尿病患者,全因死亡风险、心血管病风险和心脏病死亡风险均有所降低。

阮光锋表示,早上喝咖啡降低心血管病死亡风险,一个可能的解释是,早上起床时,人体交感神经活动显著增加,下午4时到6时交感神经会出现第二个兴奋时段,到晚上睡眠时达到最低水平。因此,人们在上午精神状态较好时喝咖啡,相关成分可刺激中枢神经系统,提高大脑皮层兴奋性。若在下午或晚上喝咖啡,则可能扰乱交感神经活动的昼夜节律和褪黑素等激素水平,可能造成心跳加快、焦虑、失眠等,进而导致炎症和血压变化。“不过,仍需更多研究,尤其是临床试验来验证这一潜在的健康影响。”阮光锋说。

健康喝咖啡要把握好量。阮光锋表示,美国食品和药品管理局、欧

洲食品安全局等权威部门均建议,健康成年人每日咖啡因摄入量不应超过210—400毫克(相当于3—5杯咖啡)。咖啡爱好者要注意控制饮用量,最好选择无添加的黑咖啡,市场上流行的速溶三合一咖啡或其他花式咖啡可能含有很多糖、植脂末,不利于健康。如果觉得黑咖啡太苦,可适量添加牛奶。经常喝咖啡的人要少喝其他含咖啡因的饮料,如茶、奶茶等,以免咖啡因摄入过多,影响健康。

阮光锋提醒,咖啡虽好,并非人人皆宜,以下几类人应谨慎饮用咖啡或茶。

1. **睡眠障碍患者。**如果有失眠、睡眠障碍等问题,那就尽量不要喝咖啡,或少喝咖啡。
2. **容易惊恐、焦虑的人。**咖啡可能引发突然性的惊恐与焦虑,不过这

种情况通常在一天摄入400—800毫克高剂量咖啡因(约5—9杯咖啡)时才可能出现。

3. **心律失常人群。**部分人对咖啡比较敏感,喝完咖啡后会出现心跳加速、恶心、头晕等不适感。

4. **缺铁性贫血患者。**咖啡中的多酚、植酸等成分会影响铁的吸收,对缺铁性贫血的人来说,建议少喝咖啡。

5. **胃食管反流患者。**咖啡可刺激胃酸分泌,有胃酸过多、胃溃疡、胃食管反流问题的人群不宜喝咖啡。

6. **肠易激综合征患者。**一项瑞典的研究显示,39%的肠易激综合征患者喝咖啡会出现肠道症状恶化,出现腹泻和胃痛的情况。

7. **孕妇和哺乳期妇女应限制摄入量。**

生命时报官方网站

轻食不一定少盐低卡! 消保委测评结果出炉

受访专家

科信食品与健康信息交流中心副
主任 阮光锋

环球时报健康客户端记者虞晔

轻食是近年来兴起的一种新型饮食方式,以少油少盐少糖、低脂低卡高纤维为特点,食物种类丰富且能降低食用者的身心负担。那么,轻食真的都是“低卡少盐”吗?近期,上海市消保委针对60款轻食样品的热量及营养进行了评测,发现并非所有样品都符合“低卡少盐”标准,甚至有产品的能量高达宣称值的5.61倍。

测评显示,10款样品的能量值超过了男性午餐需要量(820千卡),53款样品的钠含量超过午餐适宜摄入量(600毫克)。同时,60款样品中有28款标注了能量值,但其中24款实测能量值超过标称值,分别达到其标称值的1.14—5.61倍。比如一款“减脂鸡胸肉藜麦沙拉”,实测能量1544千卡,是宣称值(275千卡)的5.61倍,已经

超过了一份普通的炸猪排蛋包饭。此外,轻食中带的酱料包虽不起眼,但其中的钠含量普遍偏高,吃的时候如果添加过量,也会有损健康。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋告诉“环球时报健康客户端”记者,追求身体健康是受访者选择“轻食”的主要原因,但是由于轻食领域缺乏统一的行业共识,各品牌依据自身特色对轻食进行了多元化诠释,市面上一些轻食产品确实存在“高热量、高脂肪”的现象。一些高脂肪高热量的食物可能被店家塞进轻食套餐中,比如油炸薯条、油炸春卷和起酥面包等。记者在某外卖App上查询,确实不少商家提供的所谓“轻食碗”里都含有炸鸡排、火腿、面包等食物。还有轻食中常用到的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高,沙拉酱脂肪含量一般为40%—60%,蛋黄酱最高可达80%。

还一些人对轻食存在误区,认为轻食就是素食沙拉。阮光锋表示,这其实是大家一厢情愿的想法。目前市售轻食产品并无统一标准,产品所用的食材丰富、搭配多样。除了素食外,

轻食的食材还包括高蛋白、低脂肪的肉、蛋奶、海鲜和水产品。不同人群在选择轻食产品时也可以有多样选择,比如追求饱腹感的人可选择含谷物或薯类的轻食产品,如藜麦饭、杂粮饭、荞麦面、谷物碗;有增肌诉求的健身人群更适合含肉类蛋白、低脂肪的轻食产品。“有些人为了减肥长期食用素食类沙拉,这种沙拉营养单一,容易造成营养不均衡。”

阮光锋建议大众在选购轻食时应该注意以下几点:

1. **注重食材的多样性,**确保餐品中包含蔬菜、谷物与薯类、高质量的肉类、水果、大豆制品及坚果、牛奶及乳制品这六大类食物,以维持营养的均衡。
2. **在选购过程中,仔细阅读产品信息,**留意其营养成分、热量含量以及是否含有过敏原。
3. **调味酱料的使用应适度,**并倾向于选择低盐调味品,例如橄榄油和柠檬汁。
4. **应优先选择正规餐厅制作的轻食产品。**因为轻食产品大多是凉的,



容易被微生物污染,一些操作不卫生的小店可能存在较大的食品安全风险,老年人、小孩等抵抗力差的人吃了不卫生的轻食更容易发生胃肠道不适等问题。
生命时报官方网站