

# 健康喝咖啡 有些“坑”别跳

□本报记者 刘伟芳

如果说目前中国连锁饮料市场上最热门的两个赛道,一个是新茶饮,另一个就是咖啡。公开数据显示,2022年中国消费者总共消费了近30万吨咖啡。咖啡已经逐渐成为中青年的宠儿。然而,随着咖啡的畅销,越来越多人也关注到了咖啡是否会导致贫血、会影响睡眠等因素。如何健康地喝咖啡是一门学问。为此,福建医科大学附属协和医院注册营养师朱岫山表示,喝咖啡有利有弊,有些“坑”别跳。

性食物,如谷物和蔬菜)的吸收,但对血红素铁(主要来源于肉类,如牛羊肉、鱼类和家禽)的吸收影响不大。

好消息是,我们饮食中的铁有很多来源,咖啡因摄入对人体总体的铁吸收并没有很大影响。且咖啡只会在你摄入铁元素的时候阻碍一部分铁吸收,并不会让体内的铁流失。

### 3. 让人心慌慌

有些人喝完咖啡后会出现心慌的感觉,这通常与咖啡中的主要活性成分——咖啡因不耐受有关。咖啡因是一种中枢神经系统的兴奋剂,它可以通过增加心率、提高血压、增加迷走神经兴奋等导致心慌。

因此,高血压人群别喝咖啡。有出现心慌的人群,尽量减少咖啡因的摄入,或选择无因咖啡。

### 4. 影响钙吸收

研究表明,咖啡喝到一定量有阻碍钙质吸收的可能。因此,有骨质疏松的人或者老年人,建议少喝咖啡,多多补钙。

## 咖啡的“利”

### 1. 提神醒脑

这也是绝大多数人喝咖啡的

初衷。但要注意的是,喝咖啡后,咖啡因大约需要10分钟开始在大脑中产生兴奋作用,但要达到最佳的提神效果通常需要45分钟左右,这是因为咖啡因进入血液后,需要一定时间分布到全身,尤其是大脑。

建议:午餐后一小时,快速喝完咖啡,开个20~30分钟的闹铃,开始你的小憩。闹铃响起,你也恰好在咖啡因起效的时候醒来,精神一下午!

### 2. 促进燃脂

咖啡因能够刺激中枢神经系统,增加血液中的肾上腺素水平,这有助于促进体内脂肪的分解,加速脂肪燃烧。

此外,餐前喝咖啡可以减少饭量,从而减少卡路里的摄入。

### 3. 消除水肿

咖啡因能够加速身体血液循环和新陈代谢,将多余的水分排出体外,利尿,有很好的消水肿效果。因此针对生理性水肿,喝咖啡是有效的(当然,病理性水肿就需要请医生诊治了)。

### 4. 有利心血管健康

咖啡中含有丰富的抗氧化剂,如绿原酸等,可能有助于减少氧化应激,这是心血管疾病的一个促进因素。

加拿大研究学者曾表示,喝咖啡对心血管发挥有利还是有害的影响,要取决于喝咖啡者的基因情况。对于体内基因导致咖啡因代谢较慢的个体,心脏病发生风险会随着饮用咖啡量增多而增加,而携带快速代谢咖啡因基因的人,喝咖啡却能减少心脏病发作的危险。

## 咖啡怎么喝最好

对于健康成年人,建议每天可以喝不超过3杯(每杯约150ml)的咖啡。

尽量选择喝黑咖啡,黑咖啡没有糖和植脂末等添加物质,可以更好地发挥人体健康作用。如果需要调味,可添加牛奶或奶粉。

咖啡最好在早餐或午餐后1小时饮用,尽量不要空腹喝咖啡。有些对咖啡因敏感的人,尽量避开下午或晚上喝咖啡,以免影响夜间睡眠。

有长期喝咖啡的人群,可以平时多吃瘦肉、多吃点新鲜水果和蔬菜,也可适当服用铁剂和维生素C补充剂,保证自己能摄入足够的铁原料。

# 一顿烧烤海鲜 为何腰疼到尿血

□本报特邀 福建省老年医院泌尿外科李新伟副主任医师

海鲜再配上一壶冰啤酒,在酣畅淋漓享用美食的同时,殊不知危险就在眼前。

假期过后,老王突然出现右侧腰部“一浪接一浪”的疼痛,一开始,他以为只是空调吹多着了凉,没有过多在意。渐渐地,老王被疼痛折磨得死去活来,现在腰都直不起来,站也不是,坐也不是,痛得满床打滚,同时还伴随着恶心、尿频、尿急和血尿,于是在家人的护送下来到了福建省老年医院就诊。医师发现,老王以往彩超检查

曾发现左侧肾脏小结石,未进行过处理。医师提出对老王进行腹部CT检查,结果发现他左侧输尿管小结石合并左肾重度肾积水。

经过经尿道输尿管软镜钬激光碎石术式,术后第三天,老王就顺利出院。

为什么结石好在夏天发作呢?这跟生活习惯、所处气候等因素有着密切关联。

夏天体表排汗大幅增加,导致人体水分流失严重,尿液相对减少,尿液中所含草酸钙等人体代谢

产物浓度升高,就容易集聚形成结石,极有可能引发肾绞痛。天气炎热,不少人喜欢饮用冰镇啤酒、烧烤来消暑,而啤酒、烧烤肉类中嘌呤含量都较高,可分解成为尿酸,也是造成肾结石高发的一个原因。

体检查出结石,如果不痛并不代表无需治疗。一般来说,没有积极治疗,结石会随着时间推移,慢慢长大,逐渐出现疼痛、血尿、感染、梗阻等症状。建议大家至少每年一次做一次B超检查,一旦发现肾结石,应尽快就医。

福建卫生报  
健康大使



健康大使邀您一起  
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

朱岫山

注册营养师

福建医科大学附属协和医院心外科

## 咖啡的“弊”

### 1. 影响睡眠

咖啡因的确会影响睡眠,但是和摄入量以及个人体质有关。咖啡因的半衰期一般是3~6小时。以半衰期6小时为例:当你早上10点摄入100mg(一杯350ml的拿铁咖啡因含量约为75mg)咖啡因后,到下午4点左右,还在你体内的咖啡因约为50mg,到晚上10点左右,你体内的咖啡因含量约为25mg……

因此,如果你平时习惯喝可乐(一罐可乐的咖啡因含量约为30~40mg),睡前喝一罐可乐不影响你睡眠,那么基本上可以认为40mg左右的咖啡因是不影响你睡觉的。

### 2. 影响铁的吸收

咖啡会影响铁的吸收,主要是干扰非血红素铁(主要来源于植物



医师茶座

□本报记者 杨晨声  
通讯员 钟怡婧

最近,福建省老年医院泌尿外科接诊里70%都是结石患者。因为天气炎热,人体出汗过多,汗液蒸发过多使尿液浓度增高,尿垢沉积后,就容易形成结石。特别是有些老年人夏季不爱喝水,又爱吃嘌呤高的食物,便导致了结石的产生。

今年58岁的老王,平时没别的嗜好,就是喜欢跟朋友一起撸串喝啤酒。这不,随时天气变热,老王在五一期间又约上好友吃烧烤