

8类人建议少喝咖啡

对于现代人来说,咖啡已经逐渐成了流行饮品,更是很多上班族每日必备的“续命神器”。目前有很多研究提到常喝咖啡对健康有益。最近苏州大学研究团队的一项研究显示:饮用咖啡竟可抵消久坐带来的危害。即便如此,咖啡也并非适合所有人,有8类人不能盲目喝咖啡,一定要特别注意。

睡眠不好的人

咖啡中含有较高的咖啡因,具有一定的提神效果。咖啡因与机体供能物质三磷酸腺苷(ATP)的代谢物腺苷结构相似,可竞争结合引起疲劳和睡眠信号的受体,发挥促进觉醒、改善疲劳的生物活性。正因为如此,很多上班族都要依靠咖啡来打起精神,努力工作。有研究显示:咖啡因在人体吸收迅速,一般在饮用后15分钟至2小时就能达到峰值,扩散全身,并跨越血脑屏障。在成人体的半衰期一般为2.5~4.5小时。所以,一般情况下在计划睡觉的5小时以前喝咖啡,对正常人的睡眠不会有太大影响,比如22点睡觉,那就下午5点之前喝咖啡。不过,不同人群对咖啡因的耐受程度有差异,对于本身就睡眠不好、存在失眠、睡眠障碍的人群还是得尽量少喝或不喝咖啡。

心律失常人群

虽然喝咖啡后心跳加速是

正常现象,但仍然需要重视,特别是对于本身就有心律失常的人群。心律失常主要是由心脏电传导异常引起的心跳不规则、过快或过慢。超过80%的美国医生建议存在心悸或心律失常的病人戒断或减少咖啡因的摄入量。另外还有一些研究表明:对于大多数人,即使是心律失常病人或心律失常高风险人群,尽管没有明确定义咖啡因危害的阈值,但每天400毫克以下的咖啡因摄入量似乎是安全的,甚至可能对心律失常具有保护作用;但是对于恶性心律失常人群以及咖啡因敏感的心律失常高风险人群来说,还是要尽量避免摄入咖啡因。

有胃病的人群

咖啡会刺激胃肠道,使胃酸的分泌增加。这对于胃功能正常的人来说,不会影响健康。但对于本身就患有胃病,比如患有胃溃疡、胃酸分泌过多、食管反流病的人群,经常或者过量饮用咖啡可能会导致恶心、呕吐、胃反酸、烧心等

症状。

肠易激综合征患者

肠易激综合征是很常见的功能性肠病,患者可能会频繁地腹泻、便秘。咖啡因在消化系统中可刺激胃酸、胆囊收缩素分泌,从而促进结肠运动,引起腹泻等症状。一般情况下,肠易激综合征患者对咖啡因比较敏感,饮用后可能会增加胃肠不适、腹泻的症状。减少咖啡因的摄入,能降低肠易激综合征相关症状的发生。

骨质疏松人群

咖啡中的咖啡因、鞣酸等成分的确会影响钙吸收,同时咖啡因利尿会增加钙流失,但这对于健康人来说影响并不大。有研究提到:咖啡因对钙吸收的负面影响很小,只需1~2汤匙牛奶即可完全抵消。欧洲食品安全局、美国食品药品监督管理局、加拿大卫生部、澳新食品标准局等食品安全监管机构基于大量人群数据,认为健康成年人咖啡因的每日摄入量在400毫克以内不会对心血管功能、行为、生殖和发育、骨骼健康造成不利影响,也没有急性中毒风险。所以,健康人群不用担心喝咖啡会导致骨质疏松。不过,对于已经患有骨质疏松的人群,《老年骨质疏松性疼痛诊疗与管理中国专家共识(2024版)》中建议应当避免过量饮用咖啡。

青光眼患者

有研究表明,咖啡中所含的咖啡因能导致青光眼患者眼



压异常增高,为青光眼发展的危险因素。眼压升高会引起视神经损伤和视功能损害,严重会导致失明。所以,青光眼患者在日常生活中应避免饮用咖啡这类高含量咖啡因的饮品,避免眼压升高及波动对眼睛进一步造成伤害。

儿童、青少年

国际上目前暂时推荐的儿童及青少年咖啡因安全摄入量为每公斤体重不超过2.5~3毫克。也就是说,比如对于体重为40公斤的儿童及青少年来说,咖啡因的摄入量为100~120

毫克,大概也就1杯咖啡。当然,最好还是不喝。这是因为正处于生长发育期的孩子代谢咖啡因的能力比成年人弱,不仅会影响睡眠,也会影响身体发育。

孕妇和哺乳期女性

《咖啡与健康的相关科学共识》中提到,不建议孕妇喝咖啡,如果饮用,每天不超过2杯。对于平时就没有喝咖啡习惯的女性,建议孕期和哺乳期不要饮用咖啡;而对于平时就一直有喝咖啡习惯的女性,最好限量饮用咖啡。

(来源:央视新闻、科普中国)

【小结】

虽然喝咖啡对健康颇为有益,但也得限量。《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通成人每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内。不同人

群对咖啡因的耐受程度不同,建议文中提到的8类人群以及对咖啡因敏感的人群应当根据自身情况限制或者避免咖啡因的摄入。



健康饮食

“红色”和“绿色”的苋菜到底有啥区别?

去菜市场买菜时,你有没有发现,摊位上总有两种苋菜:一种是红得发紫的红苋菜叶子,一种是叶子翠绿翠绿的绿苋菜。这两种苋菜到底有啥不同呢?一起来了解一下吧。

外观区别

从外观上看,红苋和绿苋的区别一目了然,一眼就能看出来。红苋菜整个都是紫红色的,甚至连叶子茎都是这个颜色,这是因为红苋菜里面有花

青素,绿苋菜就是普通的绿色,看着很清爽,主要是因为含的叶绿素比较多。

营养区别

红苋菜因为含有丰富的花青素,具有很强的抗氧化能力。有资料显示,它可以缓解疲劳、保护视力。此外,红苋菜的铁含量也略高,适合需要补铁的人群,比如孕妇还有一些贫血患者等。绿苋菜则胜在清热解暑,钙含量比较高,特别适合需

要补钙的老人和小孩。并且它的味道更加清香,不易染色,所以做凉拌菜或者汤更合适。

口感区别

红苋菜和绿苋菜的嫩度和口感也有些差别。红苋菜茎部稍微粗一些,叶子较软嫩,整体口感偏“绵”。不过红苋菜下锅后容易出红色的汤汁,容易让人觉得菜盘子“染色”,需要注意搭配。绿苋菜茎部细长,叶片薄而有韧性,吃起来更加爽

脆。适合喜欢“脆嫩口感”的人。想要吃到嫩的苋菜,不管是红的还是绿的,都尽量挑那些茎细、叶片完整的,别挑长得太大的,不然容易纤维老化,口感会打折扣。

烹饪区别

红苋菜和绿苋菜做菜的时候各有各的好处。红苋菜容易出红汤,所以比较适合炒着吃或者做汤。像蒜蓉炒红苋菜、红苋菜皮蛋汤,看着就有食

欲。绿苋菜不会把汤弄红,凉拌或者做清汤都很好。凉拌绿苋菜、绿苋菜肉丝汤,夏天吃特别舒服。

价格区别

红苋菜因为生长周期稍长,产量相对少一些,所以价格通常会比绿苋菜稍贵一点。不过,这个差价也不会太夸张,一般也就是几块钱的差距。想要省钱的话,买绿苋菜更实惠。

(来源:“孟孟爱美食”)