



张晔 左小霞◎著

几百年来，咖啡的是与非在人们指尖与舌尖流转
是让它成为夯实健康的佳品，还是降为拖累身体的庸常之物
它能抵御的疾病，它会导致的问题
了解咖啡的秘密，知道在哪时、哪地、哪种状态下，它才会呈现出最美的一面
身体也才会随之律动出健康与快乐

当您端起一杯时，请了解

这样喝咖啡最健康

 广西科学技术出版社

咖啡益于健康与否与其说在咖啡本身，
不如说在喝它的人。

咖啡里有很多营养物质，可以让人拥有神采奕奕的一天。同样是这些物质，也可能引发一些健康问题。人的禀赋不同，喝咖啡的量不同，甚至冲调的温度，饮用的时间，身体所处的状态，都会让咖啡呈现不同的作用。

咖啡里究竟蕴藏着怎样的宝藏，什么情况下人们不适合饮用咖啡，咖啡能预防哪些疾病，又有什么样的健康隐患，谁才是咖啡最佳的伴侣，以及时下流行的咖啡清肠法和花草咖啡……

关于咖啡与健康的种种，请在书中细细品味。



这样喝 咖啡最健康

张晔 左小霞◎著



 广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样喝咖啡最健康 / 张晔, 左小霞著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010.11
ISBN 978-7-80763-551-2

I. ①这… II. ①张…②左… III. ①咖啡 - 基本知识 IV. ①TS273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第196126号

ZHEYANG HE KAFEI ZUI JIANKANG

这样喝咖啡最健康

作 者: 张 晔 左小霞
责任编辑: 刘 杨 陈 瑶
责任校对: 曾高兴 田 芳

策 划: 刘 杨 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 中国农业出版社印刷厂
地 址: 北京市通州区北苑南路16号
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 110千字
版 次: 2010年11月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-551-2 / R · 149
定 价: 28.00元

邮政编码: 101149

印张: 5.25
印次: 2010年11月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893724 85893722

CONTENTS

目录

● 营养医生的咖啡缘



第一章

咖啡就是一种“毒”

一半地球人都喜爱的咖啡因	2
咖啡中的维生素	11
咖啡的酸有多酸	16
让咖啡充满香气的脂肪	20
可怜的咖啡蛋白质	27
焦糖，烧焦的糖？	29
矿物质的小宝库	34
清洁肠道的百洁布——粗纤维	40



第二章

15个有史以来被问及最多的 咖啡健康问题

1. 喝咖啡心就慌，是心脏病吗？ 44
2. 几岁才能喝咖啡？ 47
3. 感冒了，要暂别我心爱的咖啡吗？ 49
4. 准备要宝宝，我们要戒掉咖啡吗？ 51
5. 听说咖啡能减肥？ 53
6. 经期可以喝咖啡吗？ 55
7. 一天几杯是上限？ 57
8. 是因为喝咖啡肤色才黑的吗？ 59
9. 喝中药期间能不能喝咖啡呢？ 61
10. 哺乳妈妈可以喝咖啡吗？ 63
11. 听说喝咖啡要补钙？ 65
12. 咖啡对我为什么没有提神的作用呢？ 67
13. 每天喝咖啡会引起脱发吗？ 69
14. 喝咖啡为什么会拉肚子？ 72
15. 我要怎样戒咖啡？ 74



Three dark brown coffee beans are arranged diagonally across the page, from the top left towards the bottom right. They are resting on a plain white surface. The lighting is soft, creating gentle shadows beneath the beans.

第三章

怎样喝到一杯 既美味又健康的咖啡

咖啡的生命只有10分钟 78

让咖啡迷人的温度 85

咖啡豆和咖啡粉 87

咖啡和它的伴侣们 91

第四章

咖啡有益，过则为灾

喝咖啡让你远离七种疾病 104

咖啡过量带你靠近五种疾病 124

第五章

风靡日韩的咖啡排毒法

已有七十多年历史的咖啡清肠法 140

让更多人健康起来的花草咖啡 148



营养医生的咖啡缘

身为营养科医生，每天能为病患添一份微薄的助力，眼看着机体日生长，由恢复到蓬勃，就好像看着叶子返青，其中的欢喜与念想，总让人怦然心动。

除了病患，我也会与许多健康人士结缘。仰仗着大家的信赖，我尽可能把那些看似平凡，但与生命的养护密不可分的常识和细节跟大家分享。让营养这门学问，重新回归到生活中去，如水入水。

只是我偶尔会遇到这样的人，他们挥别青春不久，又尚未到我这个年纪，有些在事业上已积累了资本，有些还在艰辛地奋斗。他们有自己的主见，又肯为理想去拼搏，只是蓦然回首，发现在不知不觉中流逝的不只是青春，还有健康。

不知谁发明了“亚健康”一词，把很多现代人的身体状态形容得很贴切。一个“亚”字，让很多人懵懵懂懂地感到了危机，感到其实还有一种更好的生活方式，更高的生活质量。于是他们结识营养学，也便结识了我，同时也开始了漫长而执著的“原地马拉松赛跑”。是的，对我们的身体而言，维护健康就像一场马拉松赛跑，是细致而艰辛的任务。可为什么要加上“原地”两个字呢？因为远离均衡饮食和良好作息的现代人很难将健康进行到

底，也许这就是“人在职场，身不由己”的苦衷吧。很多人选择用一捧一捧的营养素、保健品快速强身，填满虚弱的胃肠。即便如此，注重健康的人们总觉得还不够圆满，觉得自己不够“营养”，或者自己应该可以更“营养”。如果有了小孩，更不能让孩子像自己当年那样“没营养”。就这样人们一心一意奔向健康，却找不到一个正确的标杆。

作为一个医生，一个营养师，我又能为大家做些什么呢？到了这个年纪，除了幸福的家庭，在职业上，能让我感到充实与满足的，正是这些需要我帮助的人。我以我学疗愈病患，我以我知回馈读者。即便问题再琐碎，枝节再繁复，只要是大家关注的营养健康问题，作为业内人士，我都应在能力允许的范围內给予科学的答复，这是一种责任，也是一种荣耀。

之所以写这本书，并不因为我是一个根深蒂固的咖啡爱好者，也不是对咖啡怀有抵触的情绪。正因我对它的认识属于中性的，才能更中肯地给予评价，让很多咨询相关问题的人得到一个科学的解说。

说起咖啡，身在东半球的我们能接触到它颇为不易。据说，是雪克·欧玛最早发现了它。雪克·欧玛是阿拉伯半岛（北也门）上的守护圣徒雪克·卡尔第的弟子，虽然广受人民尊敬及爱戴，但还是因为犯罪，一夕之间从摩卡当地的酋长，沦为被族人驱逐的流放犯。也就在耶稣诞生之后的第1258年的某一天，饥肠辘辘的欧玛在山林中听到了鸟儿在枝头悦耳婉转的美妙歌声。有多美呢？啄食了一颗他从未见过的红樱桃一般的果实后，鸟儿的喜悦有多美，那歌声就有多美。这喜悦感染了精疲力竭的欧玛，引着他将“红樱桃”带回了家，加水熬煮……果然，喜悦又飘出来了。这一次不是歌声，而是浓郁诱人的香气和味道，赶走了疲惫，振奋了精神。欧玛四处采集这神赐的礼物，遇见有人生病，就将果实做成汤汁给他们饮用。由于他四处行善，受到信徒的喜爱，不久罪过得到了赦免。再次踏上摩卡故土的欧玛，

被推崇为圣者，他因为发现这种果实而受到礼赞，而这神奇的治病良药，据说就是咖啡。

没错，一口咖啡，的确可以让人们的心情好很多。以审慎的态度来说，咖啡不是现代意义上的药，与医疗相比，它与生活走得更近些。虽然也让人们有种种疑虑，但它占据了太多人的心，它的味道和作用，让其成为经久不衰的饮品。

咖啡的发现就像中国的神话故事，往往以不同的情节描摹着同一个主题。在罗马语言学家罗士德·奈洛伊的记载中，它同几只山羊和山羊的主人一起被载入了史册。那是大约公元六世纪吧，阿拉伯牧羊人卡尔代到伊索比亚草原放牧，看到山羊们雀跃不已的兴奋模样很是奇怪，细心观察后才发现了那可爱的红果。牧羊人好奇地尝了一些，就和很多人一样，感受到了那份香甜中的喜悦。后来他就时常赶着羊群一同去吃这种美味果实。再后来呢，一位伊斯兰教徒途经此地，将这种不可思议的喜乐带回家，与教友们分享，于是神秘药的名声也就随着那份喜悦心情散播开了……

历史永远是如此，仿佛虹吸咖啡机一般，当你接触它时，流放的苦难与劳作的艰辛都在口耳相传中被过滤掉了，留下的似乎只有热情喜悦的红果，以及它带给人们的各种遐想。不过，即便是层层过滤后的历史，依然能给予我们思考的能力。欧玛也好，牧羊人也罢，与咖啡的最初邂逅都在人迹罕至的荒原，可是咖啡却不是第一次降临人间，它一直都在，一直都在那里，等待有心人的发现。有人说咖啡的发现是人类的幸事，也有人说咖啡的发现是人类的不幸。它其实跟很多东西一样，是好是坏，是药物还是毒物，不在于它本身，而在于使用它的人。

所以，对于咖啡的态度跟对于健康的态度追根究底是一样的。就很多人而言，既不能让它欠缺，又要防止过犹不及。凡事不能一概而论，虽然琐

碎，但真正的健康就在这琐碎的点滴之中。可因为太习惯行色匆匆，连有关健康营养的事我们都惯用“大刀阔斧”的方式去实现。是寄希望于东瀛列岛的仙丹，还是把心思用在生活中呢？亲近健康，一定要大费周章么？一只苹果，一杯温开水，甚至几分钟的心平气和，我们就可以把健康牢牢地握在手中。

如果我们对本真的健康尚有眷恋，如同种子对泥土，那就请从现在开始，从这一刻开始，或冲泡一杯咖啡，或倒满一杯清水，以平静的心，翻开后面的章节，用科学的眼光来剖析欧玛和牧羊人的红果。无论喜爱还是抵触，都请根据自己的情况，以健康的方式品尝上天的赐予。

希望大家能从书中找到你们想要的答案，解开众说纷纭的疑惑。就让我们从成分开始，一点一点地认识它吧……





第一章 咖啡就是一种“毒”

一半地球人都喜爱的咖啡因

☉ 让身体high起来

每天早晨，很多办公室里都会有一道蔚为壮观的咖啡风景线。只要那香气被鼻子捕捉到，哪怕只有一丝一缕，便会让很多人的精神为之一振，仿佛充了电一样——更何况那些正手捧咖啡，轻啜浅呷的人呢。

那种不约而同，那种持之以恒，从生活的角度看可以说是一阵风靡，从医学的角度来看则是一种成瘾反应。细究起来，像尼古丁和可卡因一样，咖啡因就是一种生物碱植物毒素（有些人甚至直接就把茶叶中的咖啡因叫做“茶毒”）。它会阻断人的某些神经受体，祛除纠缠不休的疲劳与睡意，让我们在精神抖擞中体会弥漫飘逸的愉悦，心随香动。这是我们饮下一杯咖啡后能切实感到的东西，那淡淡的兴奋感一旦唤醒我们的身体，每个细胞似乎就能记住这种感觉，如果刺激得时间久了，比如每天都喝上一杯，身体就会把它牢牢刻印在脑海里。如此说来，咖啡的提神效果，本质上似乎与吞云吐雾的快乐没有什么区别。

不过，与尼古丁、可卡因等毒性药物相比，咖啡因要善良得多，它作用于人体的时间比较短，但无论怎样，不可否认，当大剂量服用的时候它会让人有中毒的种种特

征，还可能致命。想必很多人也知道，带有咖啡因的饮食也有可能让人上瘾，但为什么各国却没有禁止这种看似有某些毒品特性的食品与饮料的销售呢？

像可卡因这种在人们观念里根深蒂固的毒品，使用之初也是一种药品。所以不妨这样理解，咖啡因不可怕，可怕的是它的量。饮食中的咖啡因随着人们的饮食进入身体，它从不以戕害生命的形式侵入，也与那些伦理道德底线上的徘徊挣扎无关。国际奥林匹克委员会(IOC)之所以最终决定将咖啡因从禁用物质名单中除名，是经过一番审慎的科学论证的。

所以咖啡的魅力不在于诱惑，只在于吸引，它那种美不强求，不为难，不咄咄逼人，自有其本心。也正因为如此，即便曾经遭人诟病，这种饮品依然为众人所爱，这一爱，就是千百年。如今一袋平民化的速溶咖啡，可以为开车司机带来清晰的路线图，帮伏案苦读的莘莘学子再多解哪怕一道难题……你敢说今天职场上的自我实现，与



咖啡全无半点关系？那么贝多芬每杯不多不少60粒的咖啡豆，又是如何化作美妙音符的呢？咖啡的美感已经不再局限于咖啡的口味，围绕它的一切文化意象：冬日、宁静、咖啡杯、温暖、满足……都足以令人迷恋；而它能被历史铭记，靠的也绝不仅仅是美。六祖惠能说，风未动幡亦未动，乃是心动——咖啡，其实就是能让你我心动的小东西。

如果没有咖啡垫底，你会觉得其他所有饮料都索然无味。虽然不喝也不一定会有什么强烈的不适，但就是觉得想念那颜色、那味道。倘若由此打算借咖啡来让自己的神经一味处于兴奋状态，靠饮用过量的咖啡来透支自己的生命，那么咖啡在我们身体健康中扮演的角色就大大不同了，麻烦事会接踵而来：或是成瘾性，或是连带兴奋。兴奋过头会如何呢？我们的身体会颤抖，会心悸，会神经质，身体会不听我们控制high起来，甚至像巴尔扎克那样大嚼咖啡豆，呈现咖啡中毒状态：也许你会觉得心跳得有些不对劲，好像比平时快，跳着告诉你它是多么兴奋；你也可能会变得焦躁，或思维涣散，甚至自己一个人毫无意识地笑上一会儿这样的糗事，也不是不可能的。所以喝咖啡时，不管夜以继日工作的你在不在意全民GDP的攀升，也不管你是不是只为了获得带着咖啡色的味觉美感，请记住：过量摄入咖啡因没有一丝好处，就像戒咖啡没有半点必要一样。

你若记得它的好，便懂得它跟茶一样，在品，不在饮。



● 保护细胞不生锈

我曾发现一件有趣的事：每天上下班人们要乘坐的公共汽车，对女性往往有着卖场一般的奇妙影响。不大的空间，大家或立或坐沉默着赶路，眼睛却是不会轻易闲着的：那个姑娘的皮肤怎么那么好？这位女士和我差不多年纪，却老气得很……心里比量着，琢磨着，筹划着，这一路上的沉闷光景也就变得有滋有味了。不过，也正是因为日复一日的这番顾盼流连，让我认识的一个工作压力很大的小姑娘，在一次次瞥到同龄女孩的好气色后，终于狠下心花大价钱买了某著名的营养保健品，只是没想到服用后的结果有些出人意料——她竟然得了甲亢。

这孩子泪汪汪的模样让我感慨良多。成年女性从20岁，30岁，再到40岁，经历过生儿育女，柴米油盐，执着于美的心从未曾改变，却不得不眼睁睁地看自己自成熟一路走向衰老，如同铁在空气中日久会生锈，人也在空气中慢慢地生“锈”，也就是所谓的被“氧化”，而这个“锈”，其实就是自由基。自由基是身体里不能缺少的活性反应物质，它含有一个不成对电子的原子团，借助原子团的极高活性加速氧化，从而杀死侵入的细菌，消解炎症，为机体细胞提供必需的能量。往往，我们会因为读了一本书，看了一期养生节目，或者好久不见的老友的一个讶异眼神，立下“明天就运动”的誓言，结果只锻炼了一天便因为肌肉酸痛而退却，这不能不说与我们体内突然大



量增加的自由基有关。待到肌肉不再酸疼了，已经过了些时日，于是又没了折腾的兴致，如此反复。

也许你听出了我的弦外之音，没错，物极必反，什么东西多了都会变成问题。自由基就像个破坏力超强的坏小孩，一旦过量便会引起过氧化反应，剥夺细胞膜的弹性，还动不动就打基因的主意，导致基因突变。因此，自由基通常被医学界认为是引发慢性疾病——如心脑血管病和癌症的物质。这“锈”若是出在铁上，再刷一层防锈油漆也就罢了；可若是生在我们的体内，表现在我们的脸上，就成了女性健康和美丽的大敌，它会使皮肤失去弹性、下垂，肤色变暗，失去水分。从这个角度来说，咖啡里的咖啡因倒是女性的好朋友，现在很多化妆品都在宣传其有良好的抗氧化作用。只要一天喝一两杯咖啡就可以在一定程

度上防止氧化，这绝非虚言。正因为如此，同样富含咖啡因的茶，也具有极强的抗氧化作用。而医学界的最新研究显示，咖啡中除了咖啡因之外，咖啡豆本身固有的绿原酸、在烘焙咖啡过程中形成的蛋白黑素，以及一些尚待研究的无名化合物，都是抗氧化的中坚力量。

需要提醒大家的是，咖啡与茶各有优点，但都是以自然饮食的方式被摄入人体的。它们同蔬菜水果、五谷杂粮一样，在机体每天自有分寸的呼吸吐纳中安然接受挑选，经历新陈代谢，化为我们生命的一部分。也许有人认为：每天只要几颗滴溜溜的小药丸，既可以将咖啡、茶、蔬菜、水果等抗氧化大军拒之门外，又可以对抗氧化损伤、美容护肤，何乐而不为呢。俗话说“是药三分毒”，抗氧化药物的刚性摄入，很容易干扰机体的正常运作，甚至适得其反。所以抗氧化剂最好来自天然饮食；当然，一杯咖啡之余，持之以恒的锻炼和运动，也同样值得我们重视——不为别人的眼神，只为自己的健康。

● 排出身体的水分

年轻人，身上或多或少都有一种令人羡慕的生命活力。现在的他们所承受的压力，无论是学业上的、工作上的，还是婚恋中的，都要比上一代大许多，做起来也难许多。可是，我们依然能时常见到他们发自内心的微笑，美

得让旁观者都觉得甜滋滋的。当然，困惑也在所难免，如同每代人在青春离开之前都曾有过的困惑一样。因为困惑，便有了埋怨，便有了眼下统计数据里那些不应该的悲欢离合。困惑时该怎么办？我们习惯去请教家中年高德韶的长者，或是读读那些古老的谚语。不论时间怎样流转，那些饱含智慧的福音是永远不会变的。

于是写到咖啡时自然而然想起了一句西方谚语：“One man's meat is another man's poison.”中文怎么说呢？因人而异，因地制宜，因材施教，大体都是这个意思。中医里，别说人参鹿茸要对症下药才显良效，就连煎药的火候、时间，都得随病情有个拿捏。同样的，即便说过饮用咖啡可以令人抖擞精神、集中注意力，我们还是不建议莘莘学子借助咖啡来临时抱佛脚。因为不论是否喝咖啡，熬夜都是最最耗费心血的事。也许用“呕心沥血”你会觉得夸张，然而这样的形容丝毫不为过。二三十岁的年轻人，尤其是女性，还像花儿一般绽放，花瓣借春风自由招展，花萼、子房、枝干乃至树根的状况如何，却少有人理会。大家平时手指哪怕受了一点点小伤都会小心在意，却没来由地习惯忽视自己身体的内在。

开了一晚夜车之后，满满一杯咖啡在你睡眼惺忪的清晨登场了，它能让神经哪怕没了气血撑腰也能强打起精神。然而向青春求索无度的代价是，“救命仙水”很有可能让你频繁地光临厕所，因为咖啡因就是有这个作用——利尿。



它的利尿作用跟很多化学物质的作用机理是一样的，包括毒品，就是用这个方法达到它们让人兴奋的目的——抢夺受体。咖啡因先跟一些物质结合，本该跟这个物质结合的化学物质也就无家可归，或游离或“改嫁”，结果就是让人某些方面的功能亢进某些方面的功能减退。利尿的过程也一样，咖啡因抢占了人家的地盘，使身体回收水分的功能减弱，所以尿液也就自然而然地增多了。大学里期末时至今日仍有这样的闹剧：学生为了备考熬通宵，进考场前就喝咖啡提神壮胆，结果呢？考题虽然个个都不在话下，偏偏就是没时间作答，一次次申请去厕所被监考老师怀疑作弊，真是尴尬不已。

可是……这难道是咖啡因的错么？它不过是一种温和的利尿剂呀。因为能快速排出体内的水分，很多私人美容师甚至会建议明星早晨喝一杯黑咖啡，这样就可以消除面部和身体的浮肿，不影响上镜时的形象。虽然我们并不认为这是适合向大众推广普及的好方法，但咖啡因可以增加上厕所的次数，这是毋庸置疑的。国外甚至有研究表明，摄入含适量咖啡因的咖啡，可以以液体大量排出的方式来降低肾结石发病的风险。

对于咖啡因，我所讲的当然很粗浅。如果你看到某些让人头皮发麻的关于咖啡因的研究报告也没必要感到惊讶。世间事，凡果必有因，有因便有果。咖啡因的“因”，不是海洛因、可卡因，它只是那个如果刚刚好，

就能让你以健康之名high起来、全力对抗氧化、排出多余水分的咖啡因。是的，只要刚刚好，咖啡因便是健康之友。它在淡茶里陪你一起品玉堂春色、儿女情长；在巧克力里润色你和爱人的默契，甜蜜孩子的童年；在咖啡里摩挲你的情绪，好像为母亲梳理花白头发时内心的感觉……大凡接触现代化生活的人，就这样或多或少接触着咖啡因，接受着它在每个人身上不同程度的作用。适量意味着美好，过量则走向糟糕，仿佛相对论，咖啡因扮演什么角色，完全由你自己决定。我们可以选择中“不幸的毒”，让青春和生命如樱花般迅速灿烂也迅速凋谢；也可以选择中“幸福的毒”，为自己的饕餮加一点矜持，让咖啡里的咖啡因带给我们昂扬的状态，在风霜面前也能傲立枝头。



● 很少被提及的维生素B₃

中国人对Vitamin的翻译可谓用心良苦，维生素、维他命，仿佛要讨口彩，取的就是颐养生命，维护健康的意思。我们对生命如此眷恋，即使是后来被用作破坏杀戮的火药，最初在中国，也只是用来炼不死仙丹，或是被裹上红衣作爆竹，热热闹闹庆祝生命在辞旧迎新中又将走向一年轮回。

我们熟悉的维生素有哪些？维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K？女性对维生素C和维生素E似乎耳熟能详，因为感觉上跟美容有关系，通常还会用来涂脸敷面；至于维生素B，其实是一个庞大的族群，它包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、泛酸、叶酸等等。B族维生素和维生素C一样易溶于水（区别于维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等的脂溶性），正是因为这个特点，人机体内水溶性维生素的贮存量并不大：一旦组织中的贮存饱和，多余的部分就会在尿液中排出。更有甚者，比如维生素B₁，还没等入口，就趁我们淘米洗菜时匆匆溜走了。

好在咖啡里的这位——维生素B₃，也就是烟酸、尼克

酸，或者叫维生素pp——不必担心会像维生素B₁那样，在咖啡复杂的发酵、水洗、晾晒、剥壳过程中偷偷跑掉。说实话，咖啡不是天然的维生素存储器，并非直接含有烟酸这样的好东西。只是在经过烘焙之后，它会有一种物质分解，释放出烟酸。从营养学常识来看，包括水溶性维生素在内的许多营养物质都会在烹制过程中被破坏掉；而咖啡中的烟酸愿意稳稳地留在其中，不能不说是需要人类心怀感激的幸运。一杯咖啡凝结的，除了丰富的烟酸，还有四季的交替变换、头顶烈日洗咖啡的汗水、挑拣瑕疵豆的双手……怀着某种感谢慢慢啜饮着咖啡，滋润生命的，又岂止营养素而已。

曾看过这样的报道，有位女士皮肤不但黑得超出了常态，竟然变成了“黑人”，而且肤质非常粗糙。有经验的医生发现，她的主食仅是玉米而已，虽然玉米的烟酸含量并不低，甚至比大米还要高，但是因为烟酸在玉米中以结合型存在，色氨酸含量又很低，所以如果不经一些处理的话，我们是很难从玉米中补充到烟酸的，最后她被诊断为“烟酸缺乏症”。有些人平时偏重对面部皮肤的养护，可是手肘等部位的肤质又硬又容易脱皮，颜色也比较暗。很多人还以为这是正常的老茧，殊不知这也可能是缺乏烟酸的症状之一。所以在不停涂抹去角质素和润肤乳的同时，是不是也该检讨一下：自己有没有对饭菜过于挑剔或缺乏一些营养知识？

相比之下，对于每天喜欢喝上一两杯浓咖啡的人而



言，这种担忧可以小很多，因为咖啡里面的烟酸含量能有效补充我们身体的所需，只要不是爱挑食的人，喝上两杯浓咖啡，一天的烟酸需要量也就差不多了。当然，主食多为玉米的人，可以在玉米中加碱，就可以把结合型的烟酸转变为游离型的烟酸，有利于我们身体的吸收了！

● 爱挑食的人来杯咖啡吧

养过兔子的人也许了解，这个看上去干干净净的小家伙，有时会偷偷吃自己的粪便。不为别的，只是为了摄取其中的维生素，来养护自己的生命和健康。而猫咪不仅不会浪费食钵里的一丁点儿食物，还会主动去吃一种青草来调节肠胃，真是从骨子里向外透着优雅。

动物尚且如此，我们还有什么挑挑拣拣的理由呢？现在的年轻人，似乎已经将挑食当作了时尚，挑食是“正常”现象，不挑食的反而少见。有的女孩子，甚至故意在杯盘间挑来拣去，或者将碗里的米饭剩下许多，这样才显得娇柔可爱。与此同时，他们又无法舍弃对加工食品的迷恋，因为这些食品的味道实在讨人喜欢（至少广告里是这样表现的），比传统饭菜也方便许多，所以深得工作起来如拼命三郎一般的“懒做一族”，还有节食减肥的骨感美人们的喜爱。只可惜它们的营养价值并不像味蕾感觉到的那样美好，吃多了往往造成营养不良；很多人年纪轻轻，便时常有乏力、疲倦的感觉，精神集中不起来、失眠……

如果外加劳累、压力和宿疾，甚至有猝死的危险。

那么究竟少了什么营养素呢？该吃什么保健品才能恢复健康呢？在我看来，与其如此惶恐不安地追究，莫如怀着愉快的心情，学着好好享受每一顿看似普通的家常便饭。这享受，不仅仅指一家人和和美用地用餐，也包括对家人饮食结构的用心，以及亲自下厨烹饪的过程。要知道，当古人不再漂泊游牧，定居一处并圈养食用猪时，“家”字才有模有样。“家”字承载的意义，看来势必与一家人围坐饮食有着微妙的联系；而这种联系，可不是在餐馆中用餐所能品出来的。

我们在前文说过，作为B族维生素的一员，烟酸是自然饮食中非常重要的营养素之一。有人说喝咖啡的人聪明，有多聪明我们不得而知，不过，适量饮用咖啡确实对大脑有保健作用。倘若机体缺乏烟酸，的确会对我们的思维能力产生负面影响。而作为烟酸的供给者，咖啡实在是一种非常不错的功能性营养饮料。虽然以间休辅食的角色出现，但咖啡可以弥补我们饮食的不足，使机体营养均衡。

这种观点听上去也许有夸大其词之嫌，因为民间流传咖啡会破坏食物中的营养，甚至会造成钙等一些物质的流失。对于这些说法，我们只能报之一笑。姑且不说咖啡因，即便是烟酸摄入过量，也会使人皮肤潮红、瘙痒，严重些甚至会损伤胃、肝等脏器。所以如果能让烟酸助你一臂之力，那就适量地饮用咖啡吧，与待人接物相比，饮食



上的适量，不是最容易把握的中庸之道吗？人们都说西施的美，多一分则太浓，少一分又太淡，世间的好事、美景、佳人，有哪一个不是循此而行的呢？

如果咖啡不幸在你的黑名单上，那么动物肝脏肾脏、谷类豆类和绿色蔬菜等食物，也是摄取烟酸的好途径。一般说来，吸烟、酗酒以及容易疲劳的人，需要多补充一些烟酸。倘若挑食的你实在没有别的摄取途径，那就来两杯香浓的咖啡吧！除了能稳定情绪，这褐色的液体还可以让头脑变得更灵活，让皮肤变得更健康。值得一提的是，烟酸还能降低血脂，防治口腔黏膜的炎症。

了解过这些再来喝咖啡，你有没有在香气中发现新的桃花源呢？



咖啡的酸有多酸

☉ 咖啡一定是很酸很酸的？

相信很多人都有把咖啡煮给一些年纪大的人喝的经验。刚端起这种舶来品时，他们都会说：“好香。”可是一旦真正入喉，却又马上蹙起眉头：“一股焦糊味，又苦又酸，好难喝的东西！怎么外国人都喜欢喝呢？”虽然为他们再改端绿茶有些麻烦，不过心里却还是因为这直白的表达而愈发觉得他们可爱。人生一路走下来，酸甜苦辣咸，每个都得尝上一尝：年轻时因为懵懂任性，要么执着于美妙一味，不在乎别人的感受处境；要么食不知味，不懂得珍惜眼前，只羡慕别人过得津津有味。走进中年，往往又生出太多牵绊，即便吃了朝天椒辣得快要流下眼泪，也不得不硬撑起微笑。好不容易到了晚年，人生况味差不多个个尝遍，却不再是谁都有勇气说出自己真实感受的年纪了。

在咖啡发烧友看来，很多人所不喜欢的这种糅杂着苦味的酸，恰恰是优质咖啡的魅力所在；“酸度”，甚至是咖啡鉴赏家品评咖啡好坏的标准之一。据说世间最美味的咖啡是来自牙买加的珍贵蓝山，当然，也有人说是提取自印尼麝香猫粪便的鲁瓦克咖啡，然而无论哪种，也无论彼



此唇齿间的感觉有多不同，人们都能从中辨识出咖啡那标志性的酸：摩卡酸得温柔，科纳酸得尖锐，墨西哥酸得不愠不火……至于爪哇的罗布斯塔咖啡，仅凭借味蕾很难捕捉到酸的味道，反而沦为最平凡的拼配用咖啡。

这酸味从何而来？显然，咖啡中实在有太多的酸：绿原酸、咖啡酸、单宁酸、脂肪酸……这长长的一串名字也许会产生错觉，以为咖啡一定酸到极致。其实咖啡的酸味绝不仅仅是这几种酸的作用而已。许许多多的成分，以巧妙的自然法则融合在一起，经过阳光的灼晒、精心的烘焙，以及诸多苛刻的工序，才成了你味蕾感觉到的滋味。然而事实上，要把辨识出来的酸度准确地品评出来，并非一件容易的差事。因为咖啡豆的品种、烘焙方法、新鲜程度，以及品尝时的温度和放置时间等，都会影响到咖啡的酸度。有些品种的咖啡豆刚采收时或许很酸，味道也不佳，不过陈放几年后酸味就会奇迹般地降低，口感也丰满圆润起来；深度烘焙往往会使咖啡豆的酸度大打折扣，远远不能再与轻度烘焙过的咖啡豆相比，不过这也要因品种而异，像危地马拉的安提瓜，即使被深度烘焙，仍然会倔强地把自己的酸味和水果味保留下来。

还需要弄明白的是，咖啡的pH值通常都是在7以下，也就是说，咖啡属于酸性。有些品种酸性强些，有些pH值则仅仅在6左右，这时的酸度，可不是一般味蕾能够捕捉得到的，所以很多咖啡其实并不会让人觉得很酸，它只是在苦味与醇香背后，与你的味蕾玩着捉迷藏游戏。

● 超乎想象的绿原酸

前边说到抗氧化时，曾经提起过这位英雄——绿原酸，单单这三个字就足以写篇精彩的博士论文。绿原酸又叫咖啡鞣酸，可以说是咖啡酸和奎尼酸的组合体。咖啡经过烘焙、煎煮以后，其中的绿原酸就会分解为咖啡酸和奎尼酸。咖啡豆是人们日常饮食中富含绿原酸最多的食物之一，也许因为这个原因，咖啡鞣酸或咖啡酸都沾了“咖啡”二字。不过，它们并不单单存在于咖啡中，大自然中的很多植物里都含有这些成分，不少中草药的疗效，比如金银花、杜仲叶、茵陈等，靠的也正是它们。

除了是抗氧化的主力，绿原酸还有抗菌、抗病毒、降压的功效；同样，咖啡酸也有极佳的抗菌、抗病毒能力。你也许忍不住要发问：难道绿原酸和咖啡酸是灵丹么？如果咖啡中这酸那酸可以合力为我们的健康筑起铜墙铁壁，那为什么天天喝咖啡的人还是照样会生病呢？前文说过，咖啡生豆的品种、烘焙方法不同，咖啡成品的内在成分比例也会有很大差别，正因为如此，我们才不难理解为什么成为一名出色的咖啡烘焙师有那么艰辛和不易。接下来的过滤方式、煎煮方式，也都会直接影响到咖啡的内容，如同千姿百态的咖啡杯，带有签名的德国琉璃金彩、日本的柿右卫门风、仿中国茶具的青花瓷风……杯杯咖啡，却又情怀各异。再者，如果烘焙好的咖啡豆被搁置时间过长，这些成分也会损失掉。简言之，咖啡是随顺大自然的生命



之物，它其实和葡萄酒一样，各种外因都会直接影响到它的品质与味道。

退一步说，即便它们能完好地保存到你入口时，良好的保健功效也是需要日积月累才能看到效果的。有人说那就多喝几杯好了，我们还是那句老话，咖啡于健康，始终是此消彼长的辩证关系，也许你能摄入更多的有益物质，可是不要忘了，过量的咖啡因也正虎视眈眈地看着你哟！如果罗马人有咖啡帮忙，罗马城就可以创造一天建成的奇迹吗？虽然对健康有益，可如果你想凭借一天两三杯咖啡就百病不生，这难免有些做白日梦的味道吧。



让咖啡充满香气的脂肪

● 好脂肪和坏脂肪

早先从报纸上得知，北京市政府首次发布了“市民健康状况白皮书”。资料中称，北京的中小学生有近两成的肥胖检出率，而且肥胖儿中10%患有脂肪肝。乍看这消息有些吃惊，不过仔细想想，一切又似乎是在情理中的。

像“玻璃娃娃”一样的小胖墩儿们，在候诊室里也出现得越来越多了。随着脂肪摄入过量导致的慢性病症日渐增多，那艰苦时代曾经最最令人憧憬的美好脂肪，似乎渐渐现出了可憎的面目。无论男女老幼，都开始对这种人体必需的营养素产生了莫名的矛盾心理。一方面，富含脂肪的美味永远势不可挡，人们一旦张口便希望自己可以无休止地饕餮下去，直到胃肠喊“停”才善罢甘休；而另一方面，我们又向往苗条的身材、玲珑有致的曲线，巴不得脂肪能像汗液和尿液一样大量排出体外。于是各类泻药、减肥药、抽脂手术应运而生，有的年轻女孩减肥减到卵巢萎缩终身不孕，而有位中年男士上了抽脂手术台后，就再也没有下来……

在温柔的咖啡手册里讲到这些，着实让人倍感压力。然而作为营养医生，又不能不为大家及早敲响警钟。脂肪

真的有那么坏吗？要知道，它在机体的代谢过程中能产生许多代谢水，在人体缺水的情况下十分重要；要知道，内脏和关节周围多亏有脂肪的保护，它们才不致下垂或是受到震动而受伤；要知道，生病的人往往消瘦，没有力气，是因为机体会先选择消化脂肪，这样才能保护和节约珍贵的蛋白质。脂肪为机体提供能量，没有脂肪就会既没有力气也无法运动，更何况做别的事呢？而且大家要知道，1克脂肪可以提供9千卡的热能，而1克蛋白质和糖类皆仅提供4千卡的热能。

所以生命离不开脂肪，只是过量的脂肪才会有碍健康。在对脂肪的选择上，如若仔细区分，脂肪其实也是分优劣的，这与脂肪中脂肪酸的种类密切相关。像反式脂肪和饱和性脂肪，都属于容易对健康有不利影响的坏脂肪，需要我们斟酌摄入量。至于亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，则对人体至关重要：它们可以保持皮肤微血管的正常通透性，参与胆固醇的代谢和运送，从而降低血液中的胆固醇，减少血小板的黏附性。如果将好的脂肪也拒之门外，饮食结构的偏差加上个人体质因素，最终会引发营养不良导致的脂代谢紊乱，出现高血脂的表征。其实在生活中，像菜油、豆油、芝麻油、花生油和坚果类中的植物性脂肪，不饱和脂肪酸较多；至于动物性脂肪，完全不碰也未必大吉。应该说，两者在日常饮食中适当配比，才是最理想的选择。在厨房里准备几个食用油、食盐以及味精的量器，也许会为你省去不少烦恼，因为说来念去，脂肪未

曾做过妖魔，真正妖魔化的，是我们离谱的饮食方式。

☉ 咖啡里又有多少脂肪呢？

说咖啡前，先表明一下我对脂肪和减肥问题的态度。

曾听一位老大娘很认真地说：“现在的女孩子，为什么要让自己瘦得好像干柴棒一样呢？难不成是为了美吗？这样的身材穿旗袍才不好看哩！中国的旗袍，就是要有一点点小肚子，有胸有臀，撑起来穿才美啊！”

因为生在富裕之家，这位老人家从妙龄少女直到耄耋之年，一直都很注重自己的着装打扮，可以说讲究了一辈子。即便后来经历了最艰苦的年代，丈夫卧病在床，她也要用自己的灵心巧手帮孩子们打扮得大大方方，目送他们上学；然后把自己也拾掇得精精神神，上山开荒。这样的女性，有种难以言说的美，大气、智慧、勤劳……每个词似乎都因为狭隘而失色。那种美，即便是湮没在清一色的蓝布衣人群中，也能被人一眼瞧见，因为那是件从骨子里透出来的华丽旗袍。

也许老人家的审美不适合年轻人了，也许唐代以胖为美的风潮只能永远留在画中，然而生命之美，依旧是脂肪存在的理由之一。即便在崇尚骨感的今天，很多人依然认为，匀称而结实的脂肪，对年轻女性极为必要，因为它意味着健康、丰满，尤其是大腿和臀部的脂肪，甚至影响到你未来宝宝的健康。



说到咖啡与脂肪的关系，也许会令你小兴奋一下：因为咖啡因可以促使人体内的脂肪转化为热量，加速人体的新陈代谢活动；而前面提到的绿原酸等物质的抗氧化过程，本身就是降低发生肥胖、癌症、糖尿病等病症风险的过程，所以咖啡有轻度减肥的作用。不过减肥意义上的“咖啡”，是指不添加任何人造植物性脂末（奶精）、方糖的纯粹咖啡——一杯精光光的黑咖啡本身含有的热量几乎是可以忽略不计的。可你若是为了追求口味做些加法在里面，那么咖啡与减肥的告别时刻便到了。也就是说，一杯咖啡中究竟含多少脂肪，完全取决于配料成分，又加奶精又加糖的咖啡自然会含有大量脂肪，现在世界上很多国家和地区都要求在咖啡产品上标注这两种物质的含量。

当然，靠喝黑咖啡减肥的人毕竟还是少数，况且脂肪可以增加食物美味，增进食欲。与高热量高脂肪食物相比，这点脂肪又算得了什么呢？虽然加入咖啡中的脂肪对身体无益，不过，能让咖啡挥发出多层次的芳香倒是它的优点所在。无论香气的缤纷缭绕，还是舌尖上缠绵圆润的舞蹈，咖啡之所以能呈现出这么多种味道，离不开脂肪种类和含量的不同调配。后文我们将会讲到人造植物性脂末（奶精），它脂肪多多，甚至含有防腐剂，我们需要多加留意才好。

☉ 咖啡中的脂肪会对这些人造成影响

现在三十几岁的年轻人患上高血压、脑血栓，甚至出现猝死，几乎已经成了司空见惯的事件。冰冻三尺，非一日之寒，在这些年轻人发病前，身体其实都发出过求救信号，如果及时休息，及时调整饮食结构，及时关心一下身体的感受，那么即便不用药物，也完全可以避免这种悲剧发生。

抛开工作压力、睡眠休息的层面，日常饮食也是至关重要的。白领也好，金领也罢，无一例外都是脑力消耗远大于体力消耗的办公室“坐家”。当身体不再需要消耗那么多热量，而我们依然摄入等量乃至大量的脂肪，并且这种脂肪又是快餐里最丰富的饱和脂肪和反式脂肪时，身体即使苦不堪言，也只能忍气吞声，任由这些坏脂肪累积在我们体内。少年老成的“啤酒肚”之类，还是眼睛可以看得见的变化；看不见的变化呢？血液变得越发黏稠，血栓逐渐形成，机体内坏胆固醇的含量一日高过一日，而好胆固醇含量却在降低。简言之，坏脂肪会让你的血越来越黏，使动脉血管壁失去弹性，动辄有栓塞、破裂的危险。所以无论你处在什么年龄阶段，无论你的家族有没有高脂血症、血栓疾病、心血管疾病、糖尿病的遗传病史，都请你以最简单也最有效的方法小心呵护自己的身体：按时作息，合理饮食，心情愉快，远离烟酒——原始人就是如此度过一生的也说不定，为何进化到如今的摩登一代，反而



做不到了呢？对于缺少运动的人，尤其是从事脑力劳动的人，小心咖啡里加的糖和脂肪。

很多报刊资料中都有说，像高脂血症、血栓疾病、心血管疾病、糖尿病这样的患者，都不大适合喝咖啡；咖啡不仅会加重他们的病情，甚至会引发一连串的并发症。这种说法没有什么讹误，不过它立论的前提，是把咖啡等同于脂肪。在咖啡里添加厚厚的奶精和糖，然后酣畅淋漓地喝上几杯乃至十几杯，这种蹦极式的自我挑战，别说是病人，就算对代谢好的健康人来说，都是很麻烦的负担。事实上，由于咖啡中含有丰富的天然抗氧化剂、奎尼内酯和矿物质，经常性地适量饮用咖啡，不仅对抑制心脏病发作有一定作用，而且能减少患心肌梗死的危险。此外，咖啡因还能显著增加血液中的血栓溶解酶。而咖啡的减肥功效，本身就降低了2型糖尿病的潜在患病风险，虽然科学家尚未发现这其中的奥妙，但可以确定的是，即便不含咖啡因的咖啡，也具有同样的防治功效。另外，由于出色的抗氧化性和促进胆汁流动的特点，适量饮用咖啡还可以在在一定程度上保护肝脏，降低罹患慢性肝病的风险。

然而这一切的前提在于——切莫将咖啡当作让自己无视疲劳感、肆意挥霍精力与元气的工具——提神只是它的天性，不是它的天职。合适的状态，合适的心境，煎煮一杯脂肪少或无、口味好到妙的佳美之选，将“Coffee Break”的忙里偷闲放大至无限……如果你和我一样觉得这是件赏心乐事，又何必要用作践健康的法子来败坏兴致呢？

总而言之，一方面我们可以确定，向咖啡里添加的配料，通常是含有反式脂肪和饱和脂肪的坏脂肪，于人体没有半点好处；另一方面，也要客观而清楚地认识到，咖啡本身的热量几乎为零，它的脂肪含量完全取决于你对某种口味的偏爱而导致的一系列小动作。咖啡只做它该做的，而你若是选了你不该选的，恐怕就怨不得咖啡了。



可怜的咖啡蛋白质

曾经和一位年轻的妈妈聊天，她手里拎着一大罐蛋白质粉和五颜六色的零食，带着抱怨的口气感慨养小孩有多么不容易。她的小孩那时刚刚五岁，挑食，又常常生病，光是调配各种各样的营养品，就已经让这位母亲晕头转向了。“如果有下辈子，一定要做一棵树，哪怕是蒲公英也行。只要有土壤、阳光和水，就可以健康地活下去，连孩子也是落地生根，不必操这许多心……”

她的这番话似乎很有几分哲理，只是任何营养科的医生可能都会忍不住想告诉她：水土阳光对树的养育，饭菜果蔬对孩子身体的润泽，都是在一点一滴中“润物无声”地进行，这日积月累的功德，哪里是几罐营养品可以一蹴而就的？更何况，又有垃圾食品如此多的羁绊呢？蛋白质的基本单位是氨基酸。植物能够把水土中的无机化合物合成它们所需要的各种氨基酸，然而包括人类在内的动物却没有这个能力。也正因为如此，我们才必须食用植物和其他的草食动物，将摄入的动植物蛋白在体内消化分解成氨基酸，再按照机体的需要，合成我们自己的蛋白质，组成我们身体的每一个细胞，每一个器官，并维持不断的损耗、更新过程。所以说，没有蛋白质就没有生命。儿童成长期、孕妇、病后恢复期，以及从事重体力劳动的人，都

需要摄入大量的蛋白质，以补充自身的消耗。

不过，蛋白质摄入过多也并不是好事。即便是被称为“最理想蛋白质”——鸡蛋，吃多了也会有可怕的事情发生。我们诊治过的一个小朋友，就是因为在刚进入青春期的时候，太喜欢吃鸡蛋（她一直没好意思说究竟每天吃几个鸡蛋），结果化验显示有尿蛋白的迹象。超出人体需要的过量蛋白质，不会被吸收，而是积蓄在体内，还会在分解时产生胺，增加消化道、肝脏和肾脏的负担，使机体中毒，加速衰老。除了糖类和脂肪，蛋白质也是我们身体能量的主要来源，消耗不了的话也容易令人发胖。很多节食减肥的年轻女性之所以偏激地拒绝主食，就是因为主食里含有较多的糖类和一定量的蛋白质。

咖啡生豆里含有比较丰富的营养物质，其中自然也少不了蛋白质和氨基酸。不过，在经历200摄氏度左右的高温烘焙后，咖啡中的蛋白质、氨基酸会和其他的糖、脂质成分一样，分解成上千种的挥发性化合物。于是当一份没有添加任何脂末的咖啡遇见了水，那些原本该是嘴巴和机体得到的幸福，就成了鼻子独享的迷人香气。所以你说蛋白质化为一缕香魂飞走了也好，说蛋白质的物理特性发生改变了好，总之，因为烘焙的关系，入口时咖啡中的蛋白质含量，已经少到了可以被忽略的程度。从这个角度来讲，你不必担心会因喝咖啡摄入蛋白质而发胖；换个角度来讲，如果减肥中的你既不接受主食和其他蛋白质摄入，又单靠一杯杯咖啡燃烧脂肪，那么你的健康就要小心了。

焦糖，烧焦的糖？

● 食品添加剂，有那么可怕吗？

一次又一次令人心寒的媒体曝光，让生活在今天工业时代的我们已经对“食品添加剂”到了谈虎色变的地步：牛奶中的三聚氰胺，熏制金针菇的漂白剂、腌菜中的色素……只要一想到“添加”二字，就仿佛亲眼见到了那诡异的动作，如同眼睁睁看着美味浓汤中投入了一颗老鼠屎。

然而事实又是如何？就像我们一直在碎碎念叨的，添加剂并没有错，或者说人类的生活压根儿就离不开添加剂。错的不是what，而是how，用错了添加剂的，其实还是人自己，或者说是我们的心。

两千多年前汉朝淮南王刘安将黄豆磨成豆浆时，如果没有“寒水石”的添加，也就不会有我们今天引以为傲，甚至可以占领德国市场的豆腐了；蒸馒头添加碱，可以让面不会发酸，要是在蒸笼里再放上一小杯硫黄，蒸出来的馒头就会又白又嫩；腌渍的咸菜如果没加入明矾，颜色看上去就不会那么鲜艳；而熏肉和香肠，只有加了硝化合物，才能既保持色彩鲜艳，又能存放更久的时间。如果我们告诉你，所有这些都是中国人谙熟的食品添加剂，很

多方法甚至直到今天仍然在沿用，你还会惊讶又沮丧么？

在食品中加入的任何东西都可以称为广义的添加剂。为了让食物更好看，要给它加一点点颜色；为了让它能保存得更久，要加一点点防腐剂；为了让它更有营养，要加一些营养剂……而焦糖，最擅长的就是让食物呈现出醉人的焦糖色，所以才被广泛用于饼干、小食品、果汁、可乐、面包及烤肉等食品中。焦糖色素是一种复杂的混合物，通常是一种暗褐色到黑色的液体或固体，有焦糖的香味，略带苦涩味。人们常常用可食用的糖类物质，如葡萄糖、麦芽糖浆、糖蜜、蔗糖以及淀粉的水解产物等来生产它，而其中最常用、最主要的原料，莫过于玉米淀粉的水解产物玉米糖浆。当然，一些酸、碱或盐在制造焦糖色素中还会起到催化剂的作用。

除了赋予产品诱人的颜色，焦糖还能提高最终产品的风味和感官品质。比如经过美拉德或焦糖化反应生成的深褐色、黑色的活性化合物，它那特殊的苦涩味和焦糊味，已经成为产品不可缺少的风味物质。虽然据说以前也曾出现过没有颜色的可乐，不过还是因为缺少添加焦糖色素的可乐那种特有的香味和黏质感而最终消失了——可口可乐傲视群雄的资本之一，不正是那让人望尘莫及的焦糖生产技术么？

说到这里或许我们得收一收，要为添加剂翻案毕竟不是我们的本意。即便是救命的良药也带着三分毒性，更何况这天生是被用来做“表面文章”的食品添加剂呢？无论



是何种添加剂，都是在两年以上的反复试验后，确认没有或急或缓的毒性，对动物、人体的健康也未见影响后，才正式投入使用的。而且制造中还有一个“最高无害量”，也就是说，每人每天食用的添加剂总量只要不超过此，就不至于遭遇添加剂副作用的一面。然而问题恰恰就在这里产生了：一方面，为了更诱人的颜色和味道，为了减少成本，为了陈货翻新……为了各种缘故，制造商会过量使用添加剂，甚至用工业添加剂代替食品添加剂；而另一方面，如果你整日迷恋饮料、快餐、半成品，不思饭菜白水，那么再敦厚善良的添加剂，恐怕也会对身体产生消极的影响，当健康已成往事，你又怨得了谁呢？

所以就焦糖而言，太多的调料、食品、饮料中都有它的存在，你无法想象喝上一杯绿色或红色咖啡会有多么难受，就如同你无法想象过分食用老抽酱油除了提升血压值还会带来什么恶果一样。好在让我们欣慰的是，咖啡中的焦糖不是后添加进去的，而是经工艺处理后自己形成的。而且咖啡中的糖分不能说就只是单一的焦糖，若细分的话工程也浩大得很，我们不妨下文接着说。

● 你还希望焦糖做什么？

对我这个年纪的人来说，身体已经不大能吃得消焦糖酱外加底层香草糖浆的“糖衣炮弹”了；不过既然是由衷欣赏，那么端一杯对身体有益的黑咖啡，苦里自然还是依

然有乐趣可品的。相比之下，我身边喜欢喝咖啡的年轻女性们，似乎更迷恋焦糖玛奇朵，迷恋它罗曼蒂克的甜，属于她们那个年纪的甜——无论是造型、味道还是名字——甜到连咖啡的苦都成了配角。仿佛她们的恋爱，哪怕丁点儿的香甜也能盖住苦痛与伤感。

也许生活就是这样，没有了彼时的焦糖玛奇朵，还有此地的黑咖啡；无论甘甜的多与寡，焦糖始终都存在于咖啡中等待着我們，重要的，是能感受到它存在的感官与心境。

咖啡那令人心醉神迷的颜色与香气，正是来自其中焦糖与其他成分的协作。当烘焙温度达到200摄氏度时，咖啡豆内便会开始进行一连串的化学变化：豆内的有机物质和非有机物质相互作用、结合，最后的生成物之一，便是为咖啡染上咖啡色的焦糖。这样的化学变化仅仅发生在特定的火力和加热速率下，当不同种类的咖啡豆中的糖类受到不同的热反应，就会以各自的个性走出不同的风格路线。比如，倘若焦糖化过程因为热源不足而没有完整进行的话，咖啡豆中就会留存豌豆般的绿色草气，这样的味道被称作蔬菜味；如果加热过程太过缓慢，那么咖啡中的香气及饮用时进入鼻腔的含香水汽便会锐减，演绎出平淡的口味，烘焙师称此为烘焙味；相对的，如果加热过快（最容易的辨别方法便是发现豆面上出现斑纹），豆子内的化学反应会进行得不完全，进而造成一些尖锐的口感。如果在化学变化中提供过大的热源，那么又会造成豆面上的斑点



以及产生焦味。

这便是咖啡中的焦糖带来的万种风情。虽然咖啡确实有诸多的乃至神秘的药用价值，不过硬要把咖啡中所有的成分都跟营养扯上什么关系是没有必要的。据说Macchiato的意大利语原意是“印记”、“镶嵌”，就像圣彼得教堂中的彩色玻璃窗，生动着，美丽着，神圣着。只是，我们需记得那嵌住彩色玻璃的工字铅条——没有朴素而黯淡的苦，哪里撑得起光鲜而得意的甜？如果你不额外添加焦糖酱的话，咖啡本身在烘焙中产生的焦糖对人体并没有什么伤害，也不会让人发胖。只是为我们带来一点点甜丝丝的香，而已。

如此，还不够吗？



矿物质的小宝库

● 钾的含量最高

白绵绵的奶泡、鲜奶油花瓣、肉桂粉、巧克力……无论它们有多雍容华丽，都只是咖啡随后登场的序幕或间奏罢了。如果将咖啡拟人化，它多半会是位不动声色的内敛绅士。待你慢条斯理地入喉过半，金玉般的圆润光泽便开始映入眼帘，告诉你那才是它的本色。

也正如Mr. Coffee的外在一样，咖啡含有值得骄傲的丰富矿物质，其中含量最大的，莫过于钾。钾离子在人体中的主要作用，是维持细胞内液的渗透压；而钠离子则与之相对，负责维持细胞外液的渗透压。两者亦敌亦友，相互制衡，这样才能使细胞内外的钾、钠离子维持一定的比例，从而维持渗透压。因此血压高的人在限制食盐的摄入量，也就是限制钠的摄入量的同时，还要补充摄入钾。钾能帮助人体将钠驱逐出境，医学上经常说的“保钾排钠”，正是这个道理。

除此之外，神经系统和肌肉系统都需要钾来维持其正常的兴奋性。心肌自然也是肌肉系统中的一部分，钾对它有多重要呢？它会协同钙和镁维持心脏的正常功能，维持心肌的自律性、传导性和兴奋性。所以一旦钾有缺失，全

身各部位的肌肉运动都会受限，没有燃料，肌肉还怎么能“高兴”起来呢？这时候人会感觉异常疲劳，总想睡觉；严重的时候，负责呼吸的肌肉也会出现问题，进而导致呼吸麻痹。表现在胃肠道方面，往往会出现厌食、恶心、呕吐的症状。在盛夏之时，这种状况经常会发生，很多人到了夏天都会“苦夏”，什么都吃不进去，这时候往往跟缺钾有关系；中暑的人，身体里的钾含量通常也会偏低。

那该怎么补充钾呢？还是从自然饮食中摄取。几乎所有的食物都含钾，尤其是植物性的食品，比如豆类、谷类、蔬菜、水果等，其中以豆类的含量较高。所以感觉乏力不想吃东西的时候，不妨吃一根香蕉，也可在菜里加点动物内脏或者吃碗土豆泥。当然，来杯香热的咖啡也是非常不错的选择，它会帮你补充足够的钾和其他矿物质，将自己的力量注入你的身体。只是那些喝过咖啡特别爱上厕所的人有些可惜，因为钾往往会随着汗液和尿液排出体外。

缺镁会让肌肉变兴奋

写到这儿，脑子里突然冒出了马克思在一百多年前的那句话：“人是一切社会关系的总和。”营养的良性摄入当然也绝不会是单一的营养物质在战斗，如此看来，这微观世界的医学常识，倒是颇有些社会科学的味道了。

所以无论是在枝头、杯中还是你的身体里，咖啡中所

含的钾和镁、钙等元素始终是不离不弃的铁杆关系。尤其是在你的体内，钾、镁、钠、钙等离子唯有通力合作，“众人拾柴火焰高”，才可能共同维持你肌肉和神经的兴奋性。少了其中任何一员，身体都会有异常的反应发生：当钾缺席时，肌肉会罢工，人易感到疲乏，不爱动，也没有力气动；而当镁缺席时，肌肉则会有异常亢进的反应。

这么看来，镁还真是一种“广结善缘”的矿物质元素：齐心协力维护机体运转的矿物质群，离不开它的一份力。研究表明，心肌含镁量降低，是心肌梗死患者猝死的发病因素之一。钙也离不开它，因为镁缺失会造成钙含量的降低。跟缺钙一样，缺镁也会抽筋，尤其晚上睡觉着凉的时候，而且会让骨质变脆，让牙齿生长不良。所以说，那种一抽筋就以为是缺钙的观念并不正确。除此之外，镁缺乏也可引起心血管内膜和肾脏中的钙盐沉积，导致血管硬化和心脏坏死。所以在注重摄入富含钙的食物时，镁的摄入也同样不可小觑。再有，钾同样也离不开镁。当镁和钾的摄入量过低时，往往会引起过速性心律失常。

镁的“好人缘”，不仅体现在与其他元素之间的密切关联上，更重要的是它是一种比较容易通过膳食吸收的矿物质。与那些动不动就流失的营养素相比，只要我们用心合理地调配自己的饮食，镁就很容易顺顺当当地被机体吸收。几乎所有的食物都含有镁。特别是绿叶蔬菜、粮食作物、干果等等，肉类和动物内脏含镁量也不少。

如此美丽的镁，在咖啡中自然也存在。但让人体兴奋



的因素也不少，至于作用会相互中和。客观地说，目前还没有可靠资料显示，我们是可以通过咖啡这种饮品来补充镁元素的。

● 钙与磷此消彼长

钙恐怕是中国人最熟悉也最陌生的一种矿物质了。说熟悉，是因为铺天盖地的零食广告，个个都承诺自己有丰富的钙，而事实上，其中的钙大多不是自然天成，而是依靠人工添加进去的。这种不考虑别种辅助性营养素（比如维生素D）搭配的刚性摄入，很容易在不知不觉中让无法被吸收的钙沉积于体内，不但对年轻人的生长发育没有半点好处，而且很容易形成肾结石。说陌生，则是因为中国人日常饮食中的钙含量仅为0.3~0.4克，而成年人每天的需钙量为0.8~1.2克。所以钙至今仍是中国人需要注意以自然方式摄取的重要无机盐之一。在我们与此相关的回忆中，有一个15岁的少年患者。这个年纪的男孩子往往喜欢做些调皮的危险性运动，这点倒情有可原；不过同样的蹦蹦跳跳，别的小孩没事，这个少年却几次三番地骨折。他个子虽然在班里最高，但身材偏瘦，气色也不大好。和他母亲交谈得知，这个孩子平时挑食很严重，她又不太会料理饭菜，天长日久导致了营养不良。暂且不知别的元素含量是否达标，我们当时已经可以确定，这个小孩钙的摄入和吸收一定有问题。后来的检查结果果然如我们所料：他

体内的钙和磷少得可怜。

钙和磷是构成骨骼、牙齿的一对欢喜冤家。它们结合成磷酸钙，存在于骨骼中；钙和磷的吸收部位主要是在小肠，当血钙升高时，磷的吸收就会变差，反之，磷含量高时钙就会下降——这和钾与钠的关系倒是有些相似。按理说，因为磷广泛存在于动植物体内，又很容易被人体吸收，缺磷的现象其实是很少发生的。不过，如果人体消化吸收的功能不佳，容易导致体内磷的缺乏。这个时候，我们可以试着多吃维生素D丰富的海鱼肝脏，并经常到户外运动，接受太阳光的照射。

有人说饮用咖啡会导致钙的大量流失——这一点我们暂且在后文探讨——不过咖啡本身含钙却是事实。咖啡里既含有磷又含有钙，但含量不是很高，所以单单指望靠咖啡补充这些矿物质的想法，还是及早打消为妙。还有人说，咖啡会消耗人体的矿物质，导致某些元素的缺少，这种说法也有失偏颇。我们虽然不能说咖啡对人体的矿物质元素毫无影响，但以审慎的求证态度来看，这一影响程度并非像某些报道中所写的那样耸人听闻。

每日膳食中营养素供给量推荐标准（钙）					
	出生～6个月	7个月～2岁	3～9岁	10～12岁	13～15岁
钙	400mg	600mg	800mg	1000mg	1200mg
	16～17岁	18岁以上	怀孕4～6个月的孕妇、老年人	怀孕7～9个月的孕妇、哺乳期妇女	
钙	1000mg	800mg	1000mg	1200mg	

除了以上提到的这些常量元素外，咖啡中还富含铁、锌、铜等微量元素。就营养素的种类而论，咖啡真的是矿物质的美好家园，其所含的种类，丝毫不亚于任何健康食品。但同时我们也得客观地认识到，上帝赐予我们的任何一种美食，都是神奇的，也都不是万能的。如果单靠咖啡就可以补充人体所需的各种元素，那上帝当年为何不用一株咖啡树代替伊甸园中的万紫千红呢？



清洁肠道的百洁布——粗纤维

● 纤维是看似无用的好东西

对刚刚步入婚姻的年轻女性而言，厨房确实不是那么可爱的地方。就算亮锃锃的新炊具勾起你跃跃欲试的好奇心，短则几个月，多至一年以后，那种锅碗瓢盆的新鲜感也会烟消云散。“他说他工作忙，难道我就不工作吗？这不公平！”类似的话不知汹涌过多少遍，憋在心里难受，说出来呢，内战爆发恐怕在所难免了！

好吧，一起出门下馆子似乎公平些。一盘简简单单的手撕菜也要几十元。如果你就是迷恋那感觉那味道，那在我透露手撕菜的秘密后，不妨也进厨房尝试一下吧！既省了银子换来无限量的健康美味，又痛痛快快地学了一把晴雯，与两个人伤和气相比，这种趾高气扬，或许还是不错的宣泄途径吧？

蔬菜里含有大量的膳食纤维和维生素C。用刀切菜的时候，不但维生素C会被金属氧化，蔬菜的细胞壁也会被破坏。手撕菜的妙处恰恰在于，蔬菜沿着叶脉被撕开，不但膳食纤维被完好地保留下来，维生素C也不会被破坏，所以更能够带给我们陶醉的美好口感。

膳食纤维有溶于水的，也有不溶于水的。因为不像蛋



白质、脂肪、维生素等物质一样能让人看到切实的好处，膳食纤维曾经一度被营养学界认为是于身体无益的无用之物，甚至认为会阻碍微量元素的吸收。然而随着研究的深入，人们才发现，虽然无法被消化吸收，但非水溶性纤维（粗纤维）可以像强力百洁布一样清洁消化壁，携带肠壁中的致癌物质和有毒物质排出体外，从而预防结肠癌等癌变，被誉为“肠道的清道夫”；而水溶性纤维则有利于胆固醇的排泄，将血液中的血糖和胆固醇始终控制在健康水平。两种天然纤维共同作用，就可以让人体由内而外变得干净。

膳食纤维在我们平时不屑一顾的粗杂粮里广泛存在，当然蔬菜水果也是很好的来源。有意思的是，咖啡在这方面也要凑凑热闹。医学研究发现，咖啡中的水溶性膳食纤维，竟然比红酒、橙汁还要高。每100毫升煮好的咖啡中，就含有0.47~0.75克水溶性膳食纤维。尤其是速溶咖啡中的可溶性膳食纤维，比浓咖啡和过滤咖啡都要多，这点倒是很出乎研究人员的意料。

话说回来，咖啡毕竟属于饭菜之外的辅食。即便含有水溶性纤维，抛弃饭菜想靠它补充膳食纤维也是空中楼阁般的不切实际。唯有好好吃饭，好好喝水，好好品咖啡，才能“好好学习，天天向上”，不是吗？





第二章 15个有史以来被问及最多的咖啡健康问题



1. 喝咖啡心就慌，是心脏病吗？

经历过花季的情怀、火热的恋爱和喧闹的婚礼，二三十岁的女性常常沿着心形路线迅猛狂奔，得意一路的春风，一路的眼花缭乱。于是，当一切都归复平静时，当我们向不惑走去，却又还未知天命时，现实太残酷、生活太无趣的抱怨便往往接踵而来。想想明天不过是今天的重复：“也许这辈子就这样了吧？”甚至开始对昨天产生了怀疑：“为什么我当初会选择嫁给他？”即使不曾想入非非，当多年不见的心跳感觉因为一个人、一件事突然重现时，就连咖啡上的泡沫瞧上去都是雀跃的。

“是谁在敲打我心窗？”

是多巴胺、内啡肽等等一系列激素！这盆冷水没有丝毫的恶意，它只想提醒你：让你心跳的，未必是爱情。

同样，让你心跳的咖啡，也未必就引来心脏病。

由于咖啡能加快体内代谢，平时不习惯喝咖啡的朋友偶尔接触它，容易产生精神亢奋及心跳加快的反应。过去50年以来，科学家们一直在关注咖啡与心脏病之间的关系，不管有没有咖啡因的咖啡，似乎都很难摆脱这种负面的阴影。

但是也有许多研究报告显示，咖啡，尤其是长久以来被认为是导致心脏病危险因素的咖啡因，与心脏病并没有



什么直接关系。相反，咖啡因对心血管系统还有一定的维护作用。不过，需要注意的是，这种维护作用，仅仅是针对长期规律饮用咖啡的人群。如果向来不饮咖啡的人偶尔为之，那么心悸、血压升高的状况还是会出现。

那么，究竟是什么成分让很少接触咖啡的人如此心神不宁呢？答案可能不在咖啡因。美国约翰霍普金斯大学克拉格博士的研究显示，咖啡中一种名为“terpenes”的油性物质，会对心血管产生因人而异的作用，而这种物质的多寡，往往与人们煮咖啡的方式有关。当我们用高压蒸汽或悬滴式来萃取咖啡时，由于热水与咖啡豆接触的时间短，terpene被萃取出来的量就会少；但如果采用以浸泡为主的煮法（比如日本的塞风式咖啡机），那么热水与咖啡豆接触的时间长，自然会有大量的terpene被萃取出来。尽管我有强调，terpene对于心血管的影响因人而异，但是通常它会造成血胆固醇上升0.31毫摩每升左右。

所以你的胆固醇若是偏高，还是少饮咖啡为妙，除非——如果你就是离不开咖啡的话——你能买到一台比较好的expressor maker，再用滤纸来过滤terpene，为你的心血管健康滤去几分风险。若是你已经患上了心脏病，那么我建议你还是彻底和咖啡道别为好，因为不光是terpene，咖啡因对于心律不齐者仍然是一个危险的因子，它确实会影响人的心率、脉搏和血压，起着一种兴奋剂的作用。

幸好在中国，咖啡还没有像酒那样与应酬密不可分。可万一平日不喝咖啡的人不得已喝了它，结果心脏怦怦跳

睡不着觉，那该怎么办呢？不妨补充适量的温开水，这样可以缓解。另外，如果能以渐进的方式饮用咖啡，浅斟慢饮，由浅入深，身体会逐渐适应咖啡的刺激，这样就不会有睡不着及心跳加快的现象了。

当然，对于法国左岸那些百年咖啡老店，这类科学观点也许丝毫不会影响它们的生意。喜欢并可以饮用咖啡的顾客自然会如期前来，而不能饮用咖啡的人也未必就得不到别的幸福。平静的百年中，或许有过脸红眼热的心跳，然而更多更长久的，还是汨汨流动的似水流年，以及一点一滴中蕴藏的生命感动。



2. 几岁才能喝咖啡？

因为父母的工作实在太忙，亲戚家六岁的小孩到我这里寄住几日。有一天，他拿着一本儿童科普书跑到我近前，眨着大眼睛问我：“咖啡真的有毒吗？我妈妈每天都喝咖啡，我要告诉她！”我听了一愣，拿过书来瞧。原来，这本书为孩子们罗列了生活中所有可能有毒的化学产品，比如修正液、洗衣粉、樟脑球、消毒剂等等，告诫小孩要远离它们。有趣的是，咖啡、啤酒和巧克力也被列了上去，端端正正地画在洁厕灵的旁边，难怪这孩子要害怕了。

美国俄亥俄大学曾对191个14~16岁饮用咖啡的青少年进行跟踪研究，结果显示，咖啡因对于身体正处于生长发育最旺盛阶段的未成年人确实具有负面的影响。咖啡中的咖啡因可以兴奋儿童中枢神经系统，干扰儿童的记忆，造成儿童多动症。未成年人的肝、肾的发育尚不完全，解毒能力差，因而咖啡因代谢的半衰期会延长，也就是说，他们在他们体内作用的时间会较长。所以喝较多咖啡的儿童和青少年，不仅睡眠中断的情况增加，睡醒后起床的时间也会拉长，较容易赖床，而且白天容易打瞌睡。显然，喝咖啡会影响到孩子们的睡眠品质，对他们的健康和脑力发展不利。尤其是在中国，应试教育制度往往催生出许多年纪

小小就习惯开夜车的考生。虽然喝点咖啡是有提神醒脑的作用，但由于考生正处于长身体的阶段，学习压力又大，多喝咖啡不仅有害身体，而且经常喝的话，也会渐渐失去提神的作用。有的中学生为了确保能在夜里复习功课，去饮用咖啡，时间长了发觉咖啡越喝越没效，于是不断加大剂量，结果呢出现了可怕的精神亢奋现象，如同得了重度失眠症一般，一连三天三夜都没法入睡。因此，青少年与儿童最好尽量避免接触咖啡。同样，含有大量咖啡因的饮料，比如可乐与茶饮，也是能免则免，除了咖啡因对儿童大脑的不利影响外，可乐与儿童糖尿病的密切关联也已经是众所周知的了。准确说来，12岁以下的孩子，需要禁止摄取咖啡因。即便是成天把咖啡当开水喝的欧美人，对于小孩子喝咖啡这点，也是限制非常严格的。

所以，至少要等到你的小孩上了大学以后，再到咖啡馆和他约上一杯吧！



3. 感冒了，要暂别我心爱的咖啡吗？

暖暖的冬日，在挂满窗花的玻璃窗前，女主角围着厚厚的围巾，手捧一杯香气腾腾的咖啡……这美好温馨的一幕不知道在影视剧和广告里出现了多少次。可是，如果女主角感冒了呢？

感冒是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病。虽然感冒的发病以秋冬季节居多，不过随着全球暖化、环境污染等问题日益严重，感冒现在几乎是一年四季、日日夜夜、每时每刻都可能发生的了。感冒除了药物治疗外，饮食上其实也非常重要。如果能注意进行科学合理的对症调理，我们就能尽快恢复健康和体能，避免可怕的感冒并发症发生。

人在感冒发烧时尤其需要充分的休息，咖啡所含有的大量咖啡因，会逼着病人打起十二分精神，影响休息质量，将病人的精神状态弄得更差，进而加重病情。而且，人在感冒发烧时应该摄入热量低、容易消化的食物，加了伴侣、砂糖之类的咖啡热量高，喝了只会给原本就不舒服的胃肠雪上加霜。

从药物的方面考虑，感冒药的种类很多，包括抗过敏类、解热镇痛类、抗病毒类、镇咳祛痰类、抗组胺类、中枢兴奋类等，还有一些中成药。伤风感冒药普遍含有苯

丙醇胺，这种物质如果与咖啡因一起服用，很可能会导致血压急升，严重时可能致命。此外，咖啡中的咖啡因对一些镇定类药物有反作用，而我们一般吃的感冒药通常都会含有一定的镇定类成分。至于解热镇痛类感冒药和中枢兴奋类感冒药，对胃黏膜本来就有很大的刺激，尤其是中枢兴奋类药物，本身很多就含有咖啡因，如果服用后再喝咖啡，会进一步增加对胃黏膜的刺激，引起胃痛等其他不适，同时影响感冒药的疗效。所以感冒患者，尤其是同时患有胃溃疡的患者，千万不要在服药后饮用咖啡，更不要饮酒和含有酒精的饮料。至于用咖啡或茶送药的想法，就更要不得了。

所以，即便你是咖啡发烧友，如果你感冒了，可以用咖啡色的杯子喝白开水，可以盖着画满咖啡豆的厚厚棉被，听着家人如咖啡一般温暖的耳语……但就是切记不要碰咖啡哦！



4. 准备要宝宝，我们要戒掉咖啡吗？

有位三十出头的准妈妈在听到这个问题时，惊讶极了：“这还用问吗？当然不能喝啊！”可是真要问起她理由，她又说得不是太明白，只是隐隐约约觉得咖啡会和烟酒一样，对胎儿造成想象力所能描绘出的任何一种可怕后果。的确，中国民间对从怀孕到坐月子这段过程的护理，自信仰到卫生，即便各地有所不同，但还是从老祖宗那里流传下来不少比较完备的、经得住考验的真知灼见。咖啡，这种直到近代才走入我们生活的舶来品，显然等待民间考验的路还长得很。不过对我们医生来说，如果一位并不知道怀孕的母亲，还在规律地饮用咖啡，那该怎么办呢？万一孕妇有危险，这一参考事项对我们医生又意味着什么？……以审慎的态度尽早找到医学的依据，还是很有必要的。

虽然还没有研究报告可以证明适量的咖啡因会对胎儿造成不利的影响，也没有医学报告证实母亲喝咖啡会导致婴儿早产或出生体重不足，但美国食品及药物管理局(FDA)早前就已经发表过声明，建议已经怀孕或可能怀孕的妇女减少咖啡因的摄取。咖啡因不仅会降低女性受孕机会，而且会增加流产的风险，阻缓胎儿的发育。咖啡因会通过胎盘进入胎儿体内，甚至透过乳汁流入婴儿体内。因此在怀

孕前三个月，如果准妈妈每天饮用超过三杯的咖啡或茶，流产的概率就会增加一倍！所以我建议，想要怀孕或者已经怀孕的女性，对咖啡因的摄取一定要谨慎加谨慎。即便是不喝咖啡和茶，也不要摄取含有咖啡因的食物，以免发生流产、胎儿体重过轻的情况，甚至生出畸形儿。

也有人认为，准爸爸饮用咖啡同样会对胎儿产生不利影响。虽然系统的科研报告尚未出炉，不过为了宝宝的健康，准爸爸们也请忍一忍吧！

但对那些已经有好些年“咖啡龄”的准爸爸妈妈们来说，咖啡要一下子戒掉确实不容易。所以，你不妨试试下边的这些折中办法。

●咖啡不要泡太久，因为越浓的咖啡，所含的咖啡因就越多。

●在购买饮料前注意看标示，若饮料中含有咖啡因则不要喝。

●尽量以牛奶、果汁、开水来取代咖啡。

●假如真的非常想喝咖啡，可以将咖啡的浓度减半，并减少喝的次数。渐渐地，浓度越来越低，次数越来越少，直到完全不喝为止。



5. 听说咖啡能减肥？

在有关咖啡的负面评价一度铺天盖地的时候，能以减肥的名义喝咖啡，似乎让我们心里少了一些负罪感，多了几分侥幸。现在非常流行的咖啡减肥法，主要借助的正是咖啡因促进新陈代谢、加速脂肪分解的作用，以及绿原酸等成分的抗氧化功能。不过，我在前文中说过，咖啡愿意帮你降体重的前提在于：你必须让它成为一杯不添加丁点儿咖啡伴侣和方糖的咖啡，而且最好是精光光的黑咖啡。一杯100克的黑咖啡，如果不加入高热量的奶精和糖，本身所含有的热量少得可怜；所以餐后如果来杯黑咖啡，确实能有效地分解脂肪，将脂肪组织游离出脂肪酸进入血液中。

然而，正如你觉得咖啡加伴侣口感才会更好一样，要真正达到减肥效果，咖啡同样需要一个伴侣，那就是——你的运动。咖啡因的确可以加速脂肪的分解，但还是需要肌肉的积极运动，才能将多余的脂肪转变成热能消耗掉。如果没有经过与之配合的运动，多余的脂肪又会顺着血流重新流回到脂肪组织中，重新堆积起脂肪。所以喝咖啡以后需要同时积极动起来，才能让咖啡的减肥神力淋漓尽致地发挥出来。

那么咖啡减肥法具体要怎样做效果才最好呢？一般来

说，饭后30分钟至1小时内饮用咖啡，喝过后再配合运动比较合理。因为咖啡能使体内代谢加快，有助于食物在胃肠中的消化，并且会让你比平时出更多的汗，燃烧更多的脂肪，从而达到更好的减肥效果。不过，这些最好在早餐和午餐后进行，不要选择在晚餐后喝咖啡，恐怕会对睡眠造成消极的影响。而且如果是想靠喝咖啡熬通宵，就可能会在不知不觉中饮用过量，这样一来对身体可就不好了。

需要注意的是，喝咖啡减肥要有限度，最好每天不要超过6杯，因为咖啡会在加速新陈代谢的同时加速体内水分散失，皮肤也会因此而缺水。因此咖啡要悠着点喝，同时水分也要勤着点补。

咖啡瘦身的要诀：

●不要加糖。如果你不习惯咖啡的苦味，可以加少许的奶，但千万不能加糖，因为糖会妨碍脂肪的分解。

●热咖啡比冰咖啡有效。热咖啡可以帮助你更快地消耗体内的热量。

●浅度烘焙的咖啡最有效。烘焙温度高的咖啡，味道虽然浓郁，但咖啡因含量比较少，不利于减肥，而味道清淡的美式咖啡则比较有利于减肥。



6. 经期可以喝咖啡吗？

从青春期时第一次“偶然”的仪式开始，每月一次的例行“假期”都记录着女性个体成熟成长的轨迹。当身体的年轮戛然而止时，女人的生命也该走到可以深深回眸的那一站了。对这位几乎终其一生的亲密伴侣，女性的情感往往是微妙的：没人喜欢它，却也没人想失去它。因为“假期”是女性自我身份的确证，它代表一种酝酿中的生命力量，一种渴望延续的脉动，一种生命状态的最直接证明。

所以不论你处于哪个年龄阶段，当这位朋友来访时，请好好待它，不要只顾着自己熬夜赶工作、声嘶力竭大声说话、饕餮冷饮烟酒，又或者——喝咖啡。

在月经来潮之前，女性机体的内环境会发生一定程度的变化。在这个时候，少量的咖啡因可以缓解月经期的不适。但这并不代表咖啡因有利于经期女性。因为研究显示，过多的咖啡因，只会阻碍糖类的新陈代谢，使乳房产生水肿，出现胀痛。而且，如果这个时候咖啡因摄入量过多，会增加对体内贮存的B族维生素的消耗。而B族维生素中的胆素、肌醇等对中枢神经系统起着镇静作用，如果缺少的话会引起失眠、焦虑、易怒等情绪不稳的症状。同时，过量饮用咖啡会增加体内的雌性激素，使一些妇科疾

病加重，比如子宫内膜异位、乳房肿胀以及一些妇科肿瘤疾病；而在经期饮用咖啡，则会使体内雌性激素明显上升，影响卵巢内卵子的数量，使卵巢老化，也会加快人体所有功能老化，并导致月经紊乱。另外，不论你以前有没有过痛经，只要是在经期端起了一杯咖啡，那么痛苦的感觉就要降临了，经血量也会变多。

所以，女性在月经期间一定要忌饮咖啡，尤其是年轻女性，不要因为年轻而过于任性。咖啡外面的世界也很精彩，我们不妨多喝些开水，保持大便通畅，保持充足的睡眠，这样才会减少盆腔充血，安然度过“假期”。为什么我们迷恋咖啡？难道不就是迷恋那种随之而来的幸福感吗？非得在不恰当的时间，执意做不恰当的事，把身体和心情都搞得苦兮兮的，这又何必呢！



7. 一天几杯是上限？

咖啡温醇厚道中的魅惑与风情，为何如此令人难以作罢呢？如同人生的背景音乐，伦巴，爵士，灵歌……甚至进行曲，或急或缓，或贵族或草根，总会在最适当的时空，乖巧地触动你的味蕾和神经。常常在谈笑之间，只要抿一口咖啡，那些黑云压城，那些急急如律令，也就统统灰飞烟灭了。

这样看来，将咖啡定义为“有形音乐”似乎并不算勉强。只要两三分钟的时间，猫王的歌声就足以安慰一颗伤痕累累的心；在这方面，咖啡也从未有过丝毫的逊色。音乐无国界，咖啡自然也是一样。说到这儿，禁不住想起不列颠人那句著名的调侃：咕咚咕咚大口喝咖啡的是美国人，细细品味香气的是德国人，靠认品牌和价钱喝咖啡的是日本人。记得路过纽约时，着实有些吃惊，一来因为那里万花筒般的肤色与人种，二来便是喝咖啡像喝水一样的美国人。

一大杯的美式咖啡清清淡淡，看不到埃塞俄比亚“咖啡典礼”的仪式感，也与阿拉伯世界的《古兰经》无关。不过，如果客观些说，一杯240毫升的滴煮式咖啡，含有约80毫克的咖啡因，比相同量的茶并未多出多少（后者约含60毫克咖啡因）。如果换做冲泡式的即溶咖啡与茶包，

则比滴煮式的又要少10~15毫克。也许，真正引起不适的，并不是豪饮中的咖啡因指数，而是美式文化突然的张扬与世俗，让我这过客觉得若有所失，惘惘然。

那还是回到有格调的、悠悠然的意大利式浓缩咖啡好了。不过一小杯30毫升的意式浓缩咖啡，所含的咖啡因多达50毫克。如果非要做个比较才心中有数，那么一瓶罐装可乐只好坦白：它含有近40毫克的咖啡因。而含可可粉较多的黑巧克力，每30克中也含20~30毫克咖啡因。至于热可可和热巧克力，咖啡因的量就少得多，每240毫升也不过10毫克。据说荷兰人对咖啡也是达到了酷爱的程度，早上睁开惺忪睡眠的那一刻，即是频繁狂饮的开始，以至于中午时说一句“我去喝杯咖啡”，大致便是吃午饭的同义语。

在咖啡消费大国，人们平均每天都要摄取大约250~600毫克的咖啡因。科学研究和分析也证明，这一剂量对人体并没有什么副作用。而一杯咖啡（150毫升）中的咖啡因含量一般为：研磨咖啡，约80~90毫克；速溶咖啡，约60毫克。如此算来，每天喝4~10杯速溶咖啡便不会过量。不过，在讲求中式文化的国度里，真正而真实的充裕感，不是来自上限，而是但求中庸——咖啡的妩媚在此，人生不也如斯么？



8. 是因为喝咖啡肤色才黑的吗？

记得看过林徽因的一句话：“徐志摩其实当时爱的并不是真正的我，而是他用诗人的浪漫情绪想象出来的林徽因……”我们常常喜欢把自己想象包装出来的情绪安到某个人或某件事上去。毫无理由，甚至有时候连直觉都谈不上。这似乎已经成了人类难以克服的缺点，要不然，在“疑邻窃斧”的典故发生了几千年之后，我们为何依然如此地不“长进”呢？

在女性用品广告那里，这个弱点往往成为一切卖点最最想抓住的东西。比如黑发美人会告诉你黑珍珠多么圆润美丽，雪肤佳人手里拿刚剥了壳的煮鸡蛋……仿佛你的头发也会散发黑珍珠般的绸缎光泽，而皮肤，必定也会实现比肩蛋白的梦想。

所以在听说“咖啡喝多了皮肤会变黑”的错误观点时，很多人都不假思索地相信了，因为咖啡的色调虽然健康莹润，但那始终不是东亚女性努力向往的肤色。

在人的表皮基层细胞间，分布着黑色素细胞，它含有的酪氨酸酶可以将酪氨酸氧化成多糖，中间再经过一系列的代谢过程，最后便可生成黑色素。黑色素生成得越多，皮肤就越黝黑；反之，皮肤就越白皙。咖啡虽然是黑乎乎的饮料，但其中关乎颜色的却是有机物。在它们进入人体

后，会被消化分解吸收，也就不再有原来的颜色了。到目前为止，并没有研究显示咖啡中的黑色素和皮肤的黑色素有绝对的关系；相反的，咖啡因还会加速新陈代谢，促进消化，改善便秘、青春痘等问题。

那么，究竟什么食物摄入后，会令我们的皮肤变黑呢？研究证明，酪氨酸酶的活性与体内的铜、铁、锌等元素密切相关。经常进食富含酪氨酸和稀有元素锌、铜、铁的食物，例如动物内脏（肝、肾），甲壳类动物（蛤、蟹、河螺、牡蛎），水产品（乌鱼子），豆类（大豆、扁豆、青豆、赤豆），硬壳果类（花生、核桃、黑芝麻）以及葡萄干等，皮肤的色泽就会较黑。住在海边的人和渔民的肤色较黑，除了日晒的因素外，也与上述的水产品摄入有关。因此，在日常生活中，如果我们经常进食富含黑色素代谢必需物质的食物，或不断地补充能增强酪氨酸酶活性的食品，肤色就容易变黑。反之，若经常摄取能中断黑色素代谢过程的食物，皮肤往往就较白皙。

值得注意的是，因为个体差异的关系，如果过量摄入咖啡，确实会有一部分人身体内的黑色素聚积。俄罗斯营养师玛加丽塔·科罗廖娃指出，中午12时以前摄入咖啡应尽量少于70克，而一天之中则以不超过3杯为宜，否则会使肤色黯淡、色素沉着。



9. 喝中药期间能不能喝咖啡呢？

乍看上去，咖啡和中草药还真是相像得很：都是天生天养的植物精华，都被当做可以治病的秘药，都得经过细致的人工处理。就连外在模样也长得像，即便香气扑鼻，也都夹杂些奇妙甚至奇怪的味道。

那么，当两种神奇的汁液在你体内相遇时，会发生什么事情呢？

我在前文说过，咖啡中的绿原酸，也大量存在于很多中草药中。除此之外，咖啡中含有的黄嘌呤类生物碱，即咖啡因，是咖啡、茶叶及可可中一种高效的兴奋剂成分。同样，中药里面也含有多种活性化学物质，自然也包括生物碱。因此，当咖啡在你的体内遇见了中药，两者很容易引起酸碱反应，产生沉淀，使药物不易被人体吸收，从而减低药效，影响治疗效果。所以建议大家不要在服中药的时候饮用咖啡——毕竟，一山难容二虎嘛！

如果是安神清心之类的中药，那就更不能饮用咖啡了。因为两者相冲，可以说是针锋相对。至于其他性质的中药，如果你实在不顾一切地想喝咖啡，那么唯一可供选择的，恐怕只有在两次服药之间喝了。

除了咖啡之外，茶、可乐等饮料也含有咖啡因，能兴奋中枢神经，具有提神的作用，而且还能利尿，可以令血

管收缩。茶叶中的单宁酸也是一种生物碱，当它与中药混合时，会像咖啡因一样改变中药药性，阻碍吸收，从而延误病情。

所以在服用中药时，最好不要饮用咖啡、茶、可乐以及其他含有咖啡因的饮料。而饮酒，更是万万要不得——除非是医生给你开来做药引子的药酒。



10. 哺乳妈妈可以喝咖啡吗？

前面说到孕妇要远离咖啡，骨灰级咖啡迷的妈妈们的也许要发问了：宝宝健康降生后，我总可以喝咖啡了吧？

也许你每天晚上都被“夜哭郎”吵醒，第二天上班时好像梦游的状态；也许你已经把每月的咖啡专用款换做尿布钱好久，实在想坐在咖啡馆里解解馋……不过我的回答依然很抱歉：不可以，而且比怀孕时还要慎之又慎！

哺乳期的妈妈担负着哺育小宝宝的重任，妈妈的饮食直接影响孩子的健康发育。就像药物一样，咖啡中的咖啡因可以通过乳汁，进入宝宝体内。而咖啡因是一种兴奋剂，它主要对中枢神经系统产生作用，由于婴儿的肝脏尚未成熟，不能快速地代谢掉咖啡因，因此咖啡因会停留在婴儿体内，加快婴儿心跳速率及新陈代谢速度，刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸。如果哺乳期喝太多的咖啡，会导致孩子因为通过母乳间接摄入了咖啡因，而出现头疼、头晕、烦躁、心跳加快、呼吸急促等症状。除了咖啡，茶、奶茶、可乐以及巧克力等也含有咖啡因的食物，总体来说对于怀孕和哺乳期的妇女都有不利的影响：一来，过多摄入咖啡因会影响钙的吸收，孕妇和哺乳期妇女普遍缺钙，而这几样东西又都含有咖啡因，冤家路窄的结果，只会让孩子受苦。二来，如果咖啡因进入乳汁的话，

有可能影响宝宝的消化功能。

“女子柔弱，为母则刚”，女人是脆弱的，而母亲却无比坚强。做母亲有多么不易，自己的母亲当年有多么不易——一切艰辛似乎都才刚刚开始。既然磨炼在所难免，那就权且从戒咖啡开始好了。况且，孩子晚上哭闹让你休息不佳，第二天上班喝了咖啡的你再给孩子哺乳，结果晚上孩子因为兴奋又展开新一轮的哭闹……如此恶性循环，实在不是聪明母亲的做法。因此，为了宝宝的健康成长，年轻的妈妈们，请再忍上一忍吧。



11. 听说喝咖啡要补钙？

有一次和骨科的同事聊天，谈起他的患者——一位当过兵的老大娘。老人家八十多岁高龄，依旧耳不聋眼不花。谁知不小心摔了一跤，摔成了股骨骨折。成功做了安装螺钉的手术，大妈好歹可以扶着拐杖走动了。没想到过了不久，老人的腿又出了问题——原来骨折处的螺丝钉松了！

像这样患股骨粗隆间骨折的老年女性病例，不在少数。她们青春期时摄入的营养显然不比我们今日，加之往往生育很多小孩，到了更年期时又不懂得养护调理，很容易就会因为长期钙质摄入不足而导致骨质疏松，以至于骨头连螺钉都钉不住。除了钙，蛋白质的摄取、抽烟、运动习惯、年龄和体重等，也都是影响骨质疏松的重要因素。即便是在物质较为充裕的今天，中国人的日常饮食结构和生活习惯依然导致钙的缺乏，加之国内持有“终生坚持运动”理念的女性并不多，所以一旦上了年纪，骨质疏松带来的苦恼也就随之而来。

咖啡中的咖啡因本身具有很好的利尿效果，所以很多人认为，人体中的钙会因此而随尿液流失。甚至民间有这样的说法：喝一杯咖啡，就会丢失四杯牛奶的钙。真的会这样吗？1994年，巴雷特·康纳等研究者研究发现：咖啡

因的摄取，的确是会间接影响钙平衡，不过，这仅仅发生在那些成人时期每天局限于一杯牛奶的妇女身上。也就是说，咖啡因与钙吸收不良并没有直接的关系。1995年，巴杰·勒克斯和希尼两位教授经由对190位妇女进行研究得到的数据，得出结论：一杯牛奶所提供的钙质，足以抵消8杯含咖啡因的咖啡所带来的负面效果。这个研究结果再次强调了一个事实，那就是：咖啡因并非造成骨质疏松的高危险因素，钙质的摄取不足才是主要的原因。再说得透彻点，不是咖啡让你的钙少了，而是你身体里的钙本来就不多。

人体99%的钙都沉积在骨骼和牙齿中，即使钙随尿液流失的数量增加，骨钙的丢失量也少之又少。所有证据显示，中量喝咖啡不会改变对钙的消化吸收，不会增加尿钙排泄，也不会让钙从大便中流失。不过，我们需要注意“中量”这个字眼，如果你每日摄入咖啡超过1升，而且不喝牛奶，也不补充钙质，那么尿钙排泄和钙流失就会增加，对骨质自然会有不利影响。尤其是进入更年期后的女性，因为缺少雌激素，很容易流失体内的钙质。所以在这里建议常饮咖啡的成人，尤其是成年女性，每天要多补充100毫克的钙，或者一天喝一杯牛奶，再或者以更合理的方式从饮食中摄取充足的钙质（比如虾皮、黄豆及绿色蔬菜，这是基于亚洲人对牛奶无法吸收的状况的考虑，详见第五章）。我们没有必要因噎废食，不过，长久的、“可持续发展”的美味，毕竟更美些，对吧？



12. 咖啡对我为什么没有提神的作用呢？

为什么咖啡可以让有些人high到忘乎所以，却对另一些人没有半点兴奋作用呢？这还得回头从咖啡的主角——咖啡因说起。

咖啡因的性质与可可内含的可可碱、绿茶内含的茶碱相同，而且烘焙后减少的百分比极其微小。咖啡风味中的“苦”，就是咖啡因所造成的。进入人体后，咖啡因会影响人的脑部、心脏、血管、胃肠、肌肉及肾脏等部位，适量的咖啡因会刺激大脑皮层，促进感觉判断、记忆、感情活动，让心肌功能变得较活泼，血管扩张血液循环增强，并提高新陈代谢功能。咖啡因还能减轻肌肉疲劳，促进消化液分泌。除此之外，由于它会促进肾脏功能将体内多余的钠离子（阻碍水分子代谢的化学成分）排出体外，所以在利尿作用提高的前提下，咖啡因不会像其他麻醉性、兴奋性物质（麻醉药品、油漆溶剂、兴奋剂之类）那样沉积在人体内，妨害健康。

咖啡因两个小时左右就会被人体排泄掉。在这两个小时中，秒针会走很远很远的路，分针会绕很圆很圆的圈，那么办公桌前的你……又会怎样呢？喝了咖啡不但没能提神，反而愈发想睡觉的人恐怕不是没有，仔细分析起来，可能有以下几种原因。

●体质因素。你身体内有大量强大的咖啡因抗体，抵挡了咖啡的提神作用。

●你经常饮用咖啡，就像人经常喝酒会对酒精产生较强抵抗力，长时间吃一种药会产生抗药性一样，而你恰恰是对咖啡因产生了抵抗力。

●你同时摄入的食物或者饮品中有转化或者抗咖啡因的物质存在。

●你本身处于极度困倦状态，就连咖啡也没办法与你的睡意抗衡。

当然，能被咖啡唤醒精气神的，应该还是乐此不疲的大多数。巴塞罗那大学的研究人员报告称，咖啡发挥作用其实只需10分钟；咖啡因进入血液的量要达到最大值，需要45分钟的时间，不过，达到最大值的一半，只需要几分钟就足够了。咖啡因的影响，短则持续两三个小时，多则长达四五个钟头，至于你属于哪一种，就要看每个人对咖啡的敏感度和代谢率了。有意思的是，即使是没有咖啡因的咖啡，依然能让被调查者喝得振奋百倍，这难道就是咖啡的魔法？又或者，是缘自我们内心对它的信仰？



13. 每天喝咖啡会引起脱发吗？

前几日去探访一位朋友，她家住在北京某知名学府的教师社区里，花草树木绿化得很好，又赶上盛夏时节，晚饭后大家往往喜欢出来散散步，聊聊天，放松放松紧绷了一天的神经。也许是我少见多怪吧，小区里的年轻男士们，往往是1+1的经典模样。说他们年轻，是因为从妻子和小孩推断，“户主”至多也未到不惑之年；而所谓1+1，就是一副斯文眼镜，外加一头稀稀落落的头发。跟朋友一打听，才知道这小区中的年轻夫妇，多半是在校执教的教师，或是博士后站的青年才俊，做学问搞研究，1+1也就难怪了。

所以当李先生来到面前时，我情不自禁就想到了那天的见闻。李先生刚博士毕业，执教不久，妻儿还在老家等着来和他团聚，为了评职称分房子，李先生每日每夜在咖啡里泡着，就和他泡在图书馆一个样。只是他发现自己三十出头，头发却已经少得可怜了，思来想去，难免想到了手中的这杯咖啡上边——莫非是它捣的鬼？

其实正常人每天都会脱落50~100根头发，正常脱落的头发都是处于退行期及休止期的毛发，由于进入退行期与新进入生长期的毛发不断处于动态平衡，所以才能维持正常的数量。不过，如果每天脱发超过了100根，那就是脱发

病了。尤其是现代的生活节奏过快，压力增加或者遗传因素都会导致脱发。男性脱发的重要原因之一，是由于男性睾丸酮会产生一种化学物质——双氢睾丸酮；当血液中的双氢睾丸酮过量时，就会引致毛囊受损，或者头发生长缓慢，故而出现脱发现象。

而咖啡因作为一种刺激物，可以抑制双氢睾丸酮对毛囊的破坏作用，促进头发细胞的生长。据马来西亚《光华日报》报道，德国一项研究显示，咖啡因能够阻挡损害头发毛囊的化学物质。领导进行这项研究的德国耶纳大学费希尔教授说：“研究显示，咖啡因可有效刺激头发生长。”他们把14名男子的毛囊放入有不同浓度咖啡因的试管中，观察最多8天，结果发现头发生长速度比正常情况下快33%~40%。

不过这项试验的样本量太小，恐怕不足以说明问题。况且如果要单靠喝咖啡治疗脱发，每天最少也得60杯。研究表明，一个人爱喝咖啡并不意味着老来不会秃顶，除非他直接把咖啡因抹在头发末梢，这样才能免除秃顶之忧。目前国外已经研制出含有咖啡因的防脱发产品，专门涂抹于头部，让咖啡因渗入发根。

所以，如果你担心将来头发落尽的话，或许可以趁年轻给头皮抹点咖啡因，而不是为了防止脱发大量饮用咖啡。因为与咖啡因相比，头发更需要的是睡眠。睡眠状况的好坏是影响头发健康状况的主要因素之一，如果为了不脱发而过量喝咖啡，甚至在空腹或接近空腹的状态下喝，



结果引起兴奋进而失眠，只会让头发纷纷离你而去。

所以，根据自己的具体情况，尽量不过量喝咖啡，不引起过度的兴奋。倘若本身体质就不适合喝咖啡，那就让自己睡个好觉吧，你的全身，包括你的头发，都会受益匪浅的。



14. 喝咖啡为什么会拉肚子？

韩国年轻人喜欢喝咖啡是出了名的，热爱国货也是出了名的。记得有个到中国求学的韩国留学生，曾经用七扭八拐的中文音调认真地对我说，她每天上午都得喝一杯他们国家的Maxim速溶咖啡，原因很简单——为了通便。

我身边类似的年轻人不在少数：因为胃肠蠕动比较缓慢，所以需要咖啡的帮助，每天才能顺利排便。咖啡的确会加速血液的循环，促进胃肠的蠕动。1粒咖啡豆中含有1.3%的咖啡因成分，也就是说喝咖啡后胃肠道吸收了咖啡因，在其作用下促进消化液分泌，增强肠蠕动，提高了新陈代谢的功能，使肠容物可以尽快地通过胃肠道，不会积攒在肠道内形成宿便，进而实现排毒的功效。

不过问题也恰恰在这里出现了。并不是谁的胃肠道都需要咖啡的激励疗法，就如同并不是每个人都会对激励法产生正面的积极反应。当一个人的胃肠道自我运转活跃，咖啡突然像程咬金一样杀了出来，那么咖啡里所含的咖啡因就会因为刺激肠壁、促进肠蠕动而导致腹泻，这就让咖啡有些“好心办坏事”的意味了。

当然，除了这个原因，喝咖啡腹泻还有可能是肠胃不好而引起的。人体内有一种酶，专门负责把咖啡里的物质

转换为人体能够吸收的物质。有些人体内偏偏缺少这个东西，咖啡下肚后无法被吸收，于是就会有腹泻的现象。

除此之外，体质寒的人，比如很多年轻女性，喝咖啡也会拉肚子。如果咖啡喝得过快或者咖啡浓度过高、温度较低，也都有引起腹痛、腹泻的可能。



15. 我要怎样戒咖啡？

那么，常喝咖啡，究竟会不会上瘾呢？严格来说，咖啡因并不是一种具强烈成瘾性的物质。许多每天早上习惯喝杯咖啡的人，或许发现一旦几天不喝，便觉得头痛、精神萎靡不振，以为自己对咖啡因有瘾。其实，这是咖啡因戒断的正常反应，一般人只要决定不喝含咖啡因的饮料，都一定能做到，而不会像抽烟者那样对尼古丁产生严重的烟瘾。

不管是因为什么原因，如果下了决心戒掉咖啡，那么可以试着买点口香糖放在口袋里。每当你想喝的时候，就吃块口香糖，也会有不错的效果。精神不好的时候，用风油精类的精油涂脑门、太阳穴、颈后，稍加按摩，看看能不能代替咖啡给你带来的清醒感。也可以用有提神作用的香熏精油熏10分钟看看效果如何。

下面给你介绍几个戒除咖啡瘾的点子，选择适合自己体质的、不妨害健康的，便是最好的。

●减少喝咖啡的量。长期喝咖啡成瘾的人，要想一下子停止喝咖啡，不仅很难做到，而且即使做到了，也会在短期内有强烈的反弹。聪明的做法是逐渐减少咖啡摄入量。原来每天喝两杯，变为每天一杯的量，渐渐地隔一天喝一杯，之后你会发现有时候连续两三天不喝，也没觉得



什么。

●用喝茶来代替。茶叶里也含有咖啡因，但是比咖啡里的含量少，所以，喝茶也是戒除咖啡瘾的一个方法。不喝咖啡的时候，就喝比较淡的绿茶，这样，有些热饮喝着，让人比较容易挨过没有咖啡的日子。当然，如果能用大麦茶、花草茶或草药茶代替，那就更好了。

●把家里的咖啡送给别人。现在送咖啡似乎成为时尚，家里堆积了脱咖啡因的速溶咖啡、KONA咖啡豆、老巴布咖啡、两包真空包装的意大利咖啡。咖啡太多，抵抗不住诱惑。全送人，饮料柜里的咖啡少了，自然就会多选择绿茶、决明子、大麦茶等饮料。

●加奶加冰稀释咖啡。以前喜欢冲泡浓咖啡，现在为了减少咖啡因的摄入，你可以在咖啡里加很多牛奶，天热，也可以加入很多冰块，以达到稀释咖啡的效果。

●最重要的是调整生活习惯。喝咖啡上瘾的表象之下，往往是不良的生活习惯。比如，有人每天下午喝咖啡的起因是，晚上熬夜，中午又没有午休的习惯，一到下午就精神萎靡，不得不用外来的刺激维持工作状态。为了消除一到下午就犯困，一犯困就喝咖啡的循环，就应该适当提前晚上休息的时间，中午用一刻钟来打个盹，这样，下午对咖啡的渴望就减少了很多。

第三章 怎样喝到一杯 既美味又健康的咖啡





咖啡的生命只有10分钟

☉ 在它最美的时刻遇上它

与我们那时素面朝天般的青春相比，现在的年轻人多么令人羡慕。只可惜幸福天生是沉默的，往往敌不过喧嚣，当钢筋水泥的热闹湮没太多热情与想象，它便显得落落寡合了，甚至被幸福的人当作透明。好在还有咖啡，以及一种叫做电影的东西，时不时能让受伤的、疲倦的、不知所措的年轻心灵回过头来，好好端详一下角落里的那些温馨与感动。

据说咖啡与电影是老相识了。法国卢米埃尔兄弟第一次将电影介绍给社会大众认识，便是在嘉布遣大街的“大咖啡馆”里。片子不过几分钟而已，没有声音却令人心动，像极了每位在场观众手中的咖啡。

是的，咖啡的寿命，不过只有10分钟。把手中的咖啡摇晃一下，10分钟之内便会在杯壁上形成咖啡渍。如果放置时间过长，弥漫在空气中的真菌就会在极短的时间内附着在咖啡杯上，从而使咖啡受到污染。这种真菌是一种致病菌，它含有的有机成分往往会造成人体过敏。除此之外，从口感上来说，咖啡含有一种叫单宁酸的物质，这种物质经过提炼后会变成溶于水的黄色粉末。所以如果冲泡



后没有及时喝完，咖啡颜色会变深，而且味道也不再那么浓香了。

因此，咖啡泡好后，最好在10分钟内喝完，就像当年见证第一部电影诞生的咖啡客所做的那样。在一百多年前的冬日，人类文明史上诞生了电影；而在一百多年后的今天，电影又预言这段文明将在冬日结束。然而无论怎样，日子还要一天天地走下去，与其在咖啡凉透时抱怨它的苦，莫如怀着感恩的心，感受它虽然短暂但热情温醇的香……

☉ 不同时间咖啡会散发不同魅力

虽说咖啡的寿命只有10分钟，然而为了这短暂的绽放，从“粒粒皆辛苦”的咖啡樱桃开始，到最后常常被人忽视的过滤渣滓，咖啡始终未曾舍弃以自己的内在力量孕育自身，随着时间的流逝变幻出万种姿态。在不同的时间，它呈现出不同的作用，春夏秋冬不同，早中晚各异。

既然说到了美丽曼妙，那么一天中，我们究竟在什么时间享受咖啡比较好呢？

咖啡中的咖啡因往往会使胃部受到刺激，从而导致胃液分泌增加，损害胃黏膜，对肠道也有刺激，所以咖啡最好不要空腹喝。等到用完早餐后，再品味一杯香浓的咖啡，才会带来意想不到的神清气爽和工作效率。

白天工作时喝上一两杯，不但提神，还让心情愉悦。

尤其是春冬季的15~17点，夏秋季的16~18点，人体正处于最疲惫的时刻，如果这时还要坚持工作学习或者有应酬，不妨把咖啡调得稍浓些。

因为饮用咖啡会降低食欲，因此如果在午餐前喝咖啡，往往会让人产生饱腹感，不太想吃东西；而且如同早餐一样，午餐前喝咖啡会刺激胃液分泌，对胃溃疡患者尤其不利。所以餐前不适宜喝咖啡，它可不是好的开胃饮料。在餐中伴饮咖啡同样不合适，因为这样摄入咖啡会降低身体对铁质的吸收。其实，享受咖啡的最好时光，是在午餐后的30分钟或者再过一会儿；这时候选择喝咖啡，不仅提神醒脑，而且可以促进肠胃的蠕动，帮助消化，连高热量、高脂肪的食物，也可以帮忙分解呢！正因为如此，不少年轻人会选择在午餐后的30分钟到1个小时内，来一杯浓郁的不加糖和伴侣的咖啡，促进食物消化，燃脂瘦身。

以前听过一句玩笑似的话：“喝杯咖啡，睡觉。”其实大多数人都抵抗不了咖啡的作用，所以能喝杯咖啡马上睡觉的人还是少之又少，因此晚饭后和睡觉前，最好都不要饮用咖啡。我在前文有交代，这样恐怕会引起失眠，不利于第二天的工作。如果想要减肥的话，不妨在下班回家前喝一杯不加伴侣不加糖的黑咖啡，然后步行回家，可以达到很好的瘦身效果。

最后，当咖啡化作你的精气神、你的好心情、你身体的一部分时，别忘了那些剩下的味道苦涩的咖啡渣。将它们完全干燥后，放在烟灰缸、冰箱和鞋柜里，消除异味；



如果是放入汽车内的烟灰缸，效果简直是立竿见影。或者将它们包在布包里作为你做女红时的针插也不错，因为咖啡渣里含油，可以防止针生锈——这，便是咖啡在最后一刻的魅力。

☉ 办公室咖啡族的黄金法则

除了上文提到的饮用细节，我想，对于办公室里的咖啡族——也就是开篇提到的最最让我担心的群体——专列一节做些交代还是颇有必要的。无论是外表光鲜的“白骨精”，还是为了交上这月房租的公司“月光族”，抑或是做梦都在还房贷的“穷忙族”，咖啡对这些年轻人而言，无论有多么小资多么风情，总归还是脱不开“提神兴奋”这一层实际功用。他们甚至比上学时还累，整天埋首伏案，加班、熬夜、应酬……挥洒青春或透支生命，界限或许都已经忙得难以顾及了。因此，作为营养学医生，我应该也能够给办公室咖啡族一些建议，至少能让咖啡最大程度上成为生命中健康且有美感的饮品，而不是让你慢性中毒的兴奋剂。

办公桌，电脑，咖啡。对那些整日咖啡不离手的Office Lady们来说，咖啡甚至已经成了必备的办公用品。在电视剧中，也许那是一种身为脑力劳动者的优雅姿态；可是在现实工作中，咖啡无论多么美好，永远没有打盹儿的“ZZZ”香甜。所以如果条件允许的话，建议上下眼皮

鏖战正酣的你还是小憩一会儿为佳。定上手机闹钟，哪怕只有短短的五分钟，也足以让你的大脑和全身得到休息。反之，倘若靠咖啡来“快马扬鞭”，催着筋疲力尽的大脑和身体高速运转，一旦停饮，就会出现可怕的“咖啡停饮症”：精神忧郁，四肢酸痛，全身乏力，急躁不安，头痛难受；严重时免疫能力也会下降，别人都好好的，偏偏你次次逃不开流感，本来赶在最前的项目，就因为一场发烧成了“压轴戏”，徒增不必要的烦恼，令人产生悲观失望的情绪。事后想想，如果稍微珍重一下自己身体的感受，这些烦恼与不快明明是可以避免的呀。

所以，饮用咖啡要遵循一定的原则，为了工作而饮用它，更要有严格的自我约束。即便老板笑容可掬地为员工专设了茶水间，即便袋装速溶咖啡、咖啡胶囊、咖啡机统统免费，你每天摄入的咖啡因总量，都不应该超过250毫克，这相当于两杯左右咖啡的咖啡因含量。因为倘若过量饮用，最直接的症状便是引起心悸（心脏剧烈跳动），甚至导致精神恍惚、走路重心不稳等副作用。倘若连续饮用四五杯咖啡，除了感觉恶心，恐怕没有几个人还会愉快地继续工作吧。

对于想在办公室借助咖啡瘦身的白领女性，在这还有些话要交代。

不要加糖。如果你不习惯咖啡的苦味，可以加少许的奶，但千万不能加糖，因为糖会妨碍脂肪的分解。

热咖啡比冰咖啡有效。热咖啡可以帮助你更快消耗体



内的热量。

浅度烘焙的咖啡最有效。烘焙温度高的咖啡，味道虽然浓郁，但咖啡因含量比较少，不利于减肥，而味道比较淡的美式咖啡则比较有利于减肥。

此外，在高温煮咖啡的过程中，会产生一种抗氧化的化合物，它有助于抗癌、抗衰老，甚至有防止心血管疾病的作用，可以与水果和蔬菜媲美。不过比较而言，黑咖啡是最为健康的减肥美容饮料，一杯100克的黑咖啡只有2.55千卡的热量。工作餐后喝杯黑咖啡，可以有效地分解脂肪，促进心血管的循环，还有利尿的作用。因此对女性而言，少量或适当地饮用黑咖啡，是有一定美容功效的。尤其是年轻女性中不在少数的低血压者，每天喝一小杯黑咖啡，可以积极地调整自己的身体状态。

无论你此刻是在晚间的床前，还是在早间拥挤的公车上，只要这段文字能让走进办公室开始忙碌一天的你有所改变，咖啡便是足以令你我欣慰的吉祥之物。说到这，不妨也与大家分享一下标准的咖啡搅拌手法，这对于以健康姿态立足于职场的你来说，无疑是一个很有面子的小动作。

将匙立于咖啡杯中央，先顺时针由内向外画圈，至杯壁后，再由外向内逆时针画圈到中央……如此重复，可以令咖啡质地更加均匀，也可以让你的注意力变得更为集中。喝咖啡应该像品味一杯美酒一般，细细地品味才能体会其精粹。无论是用何种方式冲调出的咖啡，冲泡什么口

味的咖啡，都不必急着张口，更不要急于一口入肚。先坐在桌边，轻轻搅拌杯里的咖啡，闻闻咖啡的原香，让浓郁的咖啡香味弥漫，喝口清水让口腔中味觉回归原始，然后小啜一口试试原味，再依个人喜好加入适量的糖，趁着搅拌的咖啡漩涡，品味职业生涯中的苦与甜……



● 给你一个温杯的理由

或许你只听说过保温杯、变温杯，不过只要你懂得品茗时的温杯洗茶，只要你懂得体温与红酒的关系，你就能理解咖啡需要温杯的理由。对于一杯完美的咖啡而言，温杯至少占了20%的功劳，无论咖啡煮得多么好，只要倒入一只冰冷的杯子里，冷热抵消，咖啡的温度立刻就会降低，香气也因此会大打折扣，其中的各种成分也会相应损失。

反之，如果事先在咖啡杯中倒入热水，用手摸杯身，感觉温热时，再将杯中的热水倒掉。此时注入的咖啡，不但热度能得以保存，而且杯子的温度可以帮助咖啡将香气完全释放出来，两全其美。

尤其冬日午后，在略显寒冷的阳光中先温暖一只杯子，然后倒上热气腾腾的咖啡……温杯，实在有太多的理由了。

● 据说咖啡最喜欢80℃

冰咖啡是不少人的最爱，无论是速溶的还是越南街

头的冰块咖啡，来者不拒。实在不行，起码也要来杯维也纳，仿佛单单为了那冰凉的鲜奶油，只好暂时忍耐一下咖啡的热。暂且不说越南独特的咖啡文化，也不想再说些“女性嗜凉食有害”的老生常谈的话题，只是想把咖啡的秉性脾气告诉大家：80℃时，你才能遇到最美丽的它。

中国的茶文化，对水的温度向来讲究。“蟹眼开后鱼眼开”，接着还有“莲子开”、“莲花开”，不同的水温沏不同的好茶，才能品尝到最真醇的味道。咖啡虽然在这方面没有过细的限制，不过看了上文的温杯，也许你已有些了解，一旦冷却，咖啡的魅力就会随着温度降低而打上折扣，就如用过热的开水煮咖啡一样有失妥当。咖啡的魅力主要是来自它的酸中苦，苦中香，一般而言，能让咖啡处于最佳状态的水温是70℃~80℃，在这个温度下，咖啡的口感最佳，营养物质也最稳定，不会轻易分解。

除了适温，向杯中斟入咖啡也要适量，最美未必最满，只要注入杯中七八分就可以了。遵循这样的品味方式，你所品味的咖啡便愈发美味了。



● 咖啡豆

喜欢喝咖啡的人不计其数，然而了解咖啡豆这种经济作物的人恐怕寥寥。也许你会说，只要味蕾享受咖啡的美好便够了，懂得多些，难道能让味道又锦上添花不成？你说的一点没错，不过，咖啡仅仅是咖啡而已吗？为什么商人们要去打高尔夫才谈得了生意？为什么你的父母年轻恋爱时去看电影，而今天你和你的恋人依然要去看电影呢？如同高尔夫球、电影一样，咖啡已经成为人类生活的一部分，在历史上，它甚至推动了法国革命与美国独立进程——如此出色的小小豆子，可以为你提供谈资与见识，可以让你结识更多志同道合的朋友，何乐而不为呢。

至少，当你对咖啡豆有一点简单的认识，你就可以轻松找到合自己心意的咖啡，不让荷包白白瘪下去。

世界上的咖啡树有二百多个品种，不过目前用来制作饮品或加入各种点心中的咖啡，只有三种而已，即阿拉比卡、罗巴斯塔和利比里亚。这三种咖啡豆的植株、栽培方式、环境条件，以及形状、化学成分等各不相同，甚至连后续生豆的加工方式也各式各样。一般说来，品质较好、较昂贵的咖啡豆，多是来自阿拉比卡种的咖啡豆。

阿拉比卡：占世界产量的四分之三，品质优良。阿拉比卡咖啡树本身对热度及湿度非常敏感，不仅气温要满足20℃，而且要在至少高于海平面900米的高地生长。高度愈高，咖啡豆烘焙出来的品质愈好。阿拉比卡咖啡豆的咖啡因含量较低(1.1%~1.7%)，生豆颜色从绿到淡绿，形状椭圆，沟纹弯曲。

罗巴斯塔：占世界产量的20%~30%。与阿拉比卡相比，罗巴斯塔咖啡豆有极强的抵抗力，容易栽培。尤其是在海平面高度200~300米的地方，长势会非常好。不过，其特有的抵抗力，亦使得其浓度较高，口味较苦涩。罗巴斯塔咖啡豆的咖啡因含量较高(2%~4%)，外形较圆，颜色为褐色，直沟纹。

利比里亚：来自非洲的利比里亚，栽种地和消费地仅限于利比里亚、苏里南、圭亚那等国家，栽种历史也要比其他两种咖啡豆短，因此占全世界产量不到5%，只有少量出口到欧洲。利比里亚咖啡豆适合在低地种植，具有极浓的香味和苦味。

● 如何选择咖啡豆？

选用新鲜的咖啡豆。在购买时注意豆的颜色和颗粒的大小是否一致，好的咖啡豆外表光鲜有光泽，并带有浓郁的香气而没有异味。不论是哪一种咖啡豆，新鲜度都是影响质量的重要因素。选购时，抓一两颗咖啡豆在嘴中嚼

一下，要清脆有声（表示咖啡未受潮）、齿间留香才是上品，但最好还是用手捏捏，感觉一下是否实心，而不至于买到脆壳的咖啡。如咖啡豆已失去香味或闻起来有陈味，就表示这咖啡豆已不再新鲜，不适合购买。

刚炒好的咖啡豆并不适合马上饮用，应该存放一周以便将豆内的气体完全释放出来。一般来说，咖啡的最佳饮用期为炒制一周后，此时的咖啡豆最新鲜，香味、口感的表现也最佳。

咖啡豆的纯度也是另一个考虑因素，内行人选咖啡，倒不见得是看颗粒的大小，而是抓一把单品咖啡豆，大约数十颗的分量，看一看每颗单豆的颜色是否一致，颗粒大小、形状是否相仿，以免买到以混豆伪装的劣质品。但如果是综合豆，大小、色泽不同是正常的现象。另外大火和中深的焙炒法会造成咖啡豆出油，可是较浅焙炒的豆子如果出油，则表示已经变质，不但香醇度降低，而且会出现涩味和酸味。总之在选购咖啡时应注意新鲜度、香味和有无陈味，而理想的购买数量是以半个月能喝完为宜。

咖啡粉

咖啡粉是以进口阿拉比卡豆为原料，采用世界先进设备和技术，经深度烘焙、低温研磨而成的色、香、味俱佳的咖啡超细粉体，比如百竹咖啡粉被广泛应用于奶制品、冰淇淋、烘焙、糖果、饮料、功能性食品等现代诸多行

业，以强化营养保健功效，并赋予各类食品天然咖啡色彩和特有的咖啡风味。

主要成分：咖啡脂，蛋白质，咖啡因，氨基酸，芳香物质，纤维素，微量元素则有钠、钙、铁、钾、锌等近20余种。

咖啡粉特性：改善食品风味、状态、色泽和营养，提升产品档次。

咖啡粉性状：咖啡色粉末，均匀细腻。

应用范围：

● 饮料食品：咖啡制品、风味豆奶、固体饮料和功能饮料。

● 保健休闲食品：冰淇淋、糖果、果冻、巧克力、含片、口香糖、甜点等。

● 烘焙食品：面包、蛋糕、馅料、果酱、月饼、饼干、薯片、各种糕饼。

● 日化 and 医药行业：护肤用品、美容用品、化妆品、片剂、胶囊、冲剂。



咖啡和它的伴侣们

一起喝咖啡时，有个朋友调侃说，明明是液体的饮品，日语中的咖啡干吗非得用“珈琲”这两个字呢？一个为玉饰，一个为珠串，莫非都是在说咖啡的“珠圆玉润”？虽然只是戏言，我倒觉得点中了咖啡的优点所在：咖啡的品种与口味不计其数，温润的情愫却永远只有那一种。专业人士也许要说，非得喝不加奶精、不加糖的“黑咖啡”才算是正宗，因为它自然天成，集合了香甘醇酸苦的原始风味……可这些论点丝毫也未曾影响习惯往咖啡里添加生姜和肉桂的埃塞俄比亚百姓，要知道，那里正是咖啡的故乡呀。孰对孰错？也许，在保证健康的前提下，咖啡的喝法并没有什么固定的标准。一杯好咖啡，可以带来黑咖啡的原风景，也可以借助糖和奶精补足某些缺憾——比如，像奶精那样祛除涩味，像糖那样化苦为甜。

☉ 谁是咖啡的最佳伴侣？

此伴侣并非彼伴侣。一提到咖啡伴侣，多半会让人想起那白色的粉末。但咖啡究竟跟什么在一起冲调才最美味，最健康呢？谁才是和咖啡最匹配的知己呢？

奶精

奶精是什么？莫非是如同奶粉、炼乳一般的牛奶精华？说实话，我们现在所饮用的大部分奶精并不含有牛奶成分。

之所以称为“奶”精，是因为西方人的乳制品业起步较早，起初在喝咖啡时，他们普遍都会向咖啡中添加一种含有牛奶成分的“奶精”。这样不仅可以使咖啡颜色更柔和，增稠增滑，而且可以中和咖啡的苦涩口感。不过后来考虑到成本等因素，牛奶成分逐渐被植物油取代，直到诞生了纯植物油脂做成的替代品。此时，“奶精”的应用范围也越来越大，已经不再局限于咖啡了，还延伸到奶茶、浓汤和固体饮料，等等。由于亚洲人接触咖啡的时间比较晚，当我们遇到“奶精”时，它的大部分品种都已经是植物油脂产品了。即便如此，或许是因为习惯吧，大家依然把这类添加物统称为“奶精”，无论有没有牛奶成分，也无论是液体的还是粉末状的。

细分起来，含奶类的奶精多半是以天然牛奶为原料，没有使用添加剂与香精；而非奶类则是由人工配制，以植物油为脂肪原料，加入糖类（主要是玉米糖浆）、酪蛋白、乳化剂、稳定剂混合而成的，含脂率在20%~75%之间，尤其是含有一定量的反式脂肪酸。这种方法做出来的成品组织结构很像奶粉，所以人们有时干脆管它叫植物奶精。植物油熔点很低，口味又清淡，要想做成植物奶精，不仅需要经过氢化处理，大多数还得用香精来调味。



作为现代食品工业的产物，奶精可谓是占尽了好色泽、好口感、好风味，难怪日常食物中，比如油炸食品、奶茶、饮料、可可、巧克力饮品甚至营养麦片，处处都有它的身影。只可惜这色泽是来自食用色素，奶香风味是缘于人工香料。因为不是牛奶制品，植物奶精自然也无法提供钙质。至于反式脂肪酸，也就是我在前面提到的坏脂肪，很容易滞留在人体中，增加患心脏血管疾病的概率。以大家熟悉的咖啡伴侣为例，其实就是反式脂肪酸百分百的植物奶精，如果按每日3克的反式脂肪限量来衡量，贪图“三好”的我们，稍不留神可就超标了！

砂糖

除了行家里手的执着，很多小资女性也情愿把“咖啡不加糖”作为自我品位的象征之一。即便如此，加糖咖啡恐怕依然是大部分人的选择。

砂糖分为白砂糖和赤砂糖，赤砂糖又叫红糖、黑糖、黄糖等，是甘蔗汁经过初加工制作而成的初级蔗糖。因为还没有被精炼过，所以赤砂糖中的营养素和微量元素很多，尤其对女性有温补的作用。而白砂糖是精炼过的食糖，蔗糖达99.5%，可以说是地球上最精纯的糖类物质了。因此砂糖的热量比较高，仅仅1000克白砂糖，就能产生3900千卡的热量。掰着手指头想一想“0”的个数，不知道要经历多少运动节食的减肥之苦才能够消除啊！

有趣的是，丹麦科学家研究发现，与那些喝茶或咖

啡时不加糖的人相比，在加糖的人中，胖子的人数反而要少得多。这个结果还真是令人匪夷所思，好在研究人员也有强调，必须作进一步的实验，才能确定是不是咖啡与糖的结合激活了某种能导致人类食欲下降的激素的缘故。所以，在尚无定论的情况下，我们侥幸的心态最好还是收一收为妙；况且，倘若太多糖闯入咖啡中，岂不是在喝加咖啡的糖水？连味道都要喧宾夺主的话，那就不妥了。

牛奶

既然大部分奶精是“伪装者”，那么直接用天然的牛奶来调配咖啡又如何呢？

牛奶通常适合于调和浓缩咖啡，或者作为花式咖啡的点缀。讲到这种搭配，就不能不提到法式牛奶咖啡——既有牛奶的香气，又不弃咖啡的醇厚，虽苦口感却很好。法国式典型的牛奶咖啡，是将咖啡和牛奶分别盛在不同的小壶里。从牛奶咖啡的本来意义上讲，应该是在咖啡中加入牛奶。尽管现在很少以壶装方式提供服务，更多的是杯式咖啡，但在老式咖啡馆里，仍在沿袭传统的饮用方式。其实过往上流社会的家庭里，上咖啡必须用壶装，因此可以说现在沿用的正是这种方法。

不过把牛奶和咖啡掺在一起长期饮用，会对肝脏造成一定的损害，因为这种混合会产生一种不太稳定而且难以消化的乳状液。奇妙的是，世界上饮用咖啡加牛奶最多的法国人，却并未为此而生病，患肝炎的人数也不比别的国



家多——原来，这里有个小窍门：要把咖啡倒在牛奶里，而不是把牛奶倒在咖啡里；而且最好是用脱脂牛奶。这样做的话，就可以防止牛奶在你的胃里变为消极的物质了。

正如我在前文中提到的，很多人都认为长期饮用咖啡会导致钙质的流失，进而引起骨质疏松。而牛奶中含有丰富的矿物质，特别是钙的含量比较高，喝牛奶是补充钙质的好方法。于是关于牛奶咖啡，我们常常能听到两种声音：有的人觉得咖啡加牛奶对于预防长期喝咖啡引起的骨质疏松是非常不错的搭配；也有的人认为，当牛奶与咖啡在一起饮用时，咖啡的主要成分咖啡因会吸附牛奶中的矿物质，造成营养物质的浪费，甚至反而雪上加霜，造成体内钙质的流失。其实，只要咖啡的浓度适当，不要太高，在这个前提之下加入牛奶，牛奶咖啡还是有一定补充钙质之用的。

比如拿铁咖啡就是不错的例子。这种含有蒸牛奶的咖啡看上去有点儿像卡布奇诺，可是顶部的泡沫却要比卡布奇诺咖啡少些。在咖啡中加入高浓度的热牛奶与泡沫鲜奶，在保留淡淡咖啡香气与甘味的同时，又散发出浓郁迷人的鲜奶气味，入口滑润而顺畅，难怪拿铁会成为许多人的宠儿。拿铁咖啡中的咖啡、牛奶与奶泡的比例是1:7:2，不会给人体太多负担，可以喝到牛奶的温润，又能在温润中邂逅咖啡香。如果在热牛奶上再加上一些打成泡沫的冷牛奶，那么一杯美式拿铁咖啡就诞生了。星巴克咖啡店的美式拿铁，其实就是用这种方法制成的：底部是

意大利浓缩咖啡，中间是加热到65~75℃的牛奶，临了，再来一层不超过半厘米的冷牛奶泡沫。

咖啡馆的咖啡虽好，可整天泡在馆中毕竟不大现实。那么，在自己家中能不能如法炮制一杯牛奶咖啡呢？这里给大家一个小秘方：先将少许温热的牛奶放入锅中，再加入适量的咖啡粉和煮沸的开水（基于健康考虑，咖啡粉要适量，比例约为3克咖啡粉加140毫升的开水），加热到稍微沸腾时（请记得80℃！不要完全煮沸）便可以熄火享用了。至于要不要加糖，全凭一心了。

蜂蜜

没错，在意大利，很多人在喝意式浓缩咖啡（Espresso）时都会加点蜂蜜，比砂糖健康得多，又能增加香甜味。

蜂蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜在蜂巢中酿制的蜜。蜂蜜的成分除了葡萄糖、果糖，还有各种维生素、矿物质、氨基酸，营养比较丰富。蜂蜜能改善血液的成分，补中益气，润肺止咳，促进心脏和血管功能，同时还兼具杀菌效果与解毒效果，润肠通便，有助于把体内积聚的废物排出体外，使全身的新陈代谢功能都得到改善。最最令人振奋的是，蜂蜜的热量要比砂糖低得多，再加上其独特的结晶形态，使得咖啡在苦涩消减的同时，又增添了香滑的质感与口感。

所以说，对于加惯了砂糖和奶精的人来说，蜂蜜的



确是难得的替代品，既可以依旧满足口腹之欲，还能收获意想不到的减肥效果。不过需要提醒诸位的是，要想保留蜂蜜的营养价值，就一定得小心对温度的控制，千万不能把它加到温度过高的咖啡液中，要等到咖啡凉一些了，再根据喜好去调配。我们平日里冲蜂蜜水，也不外乎这个道理，太热的水一沏，蜂蜜的营养就踪迹全无了。

盐

咖啡加盐？看见这样的组合你或许吃了一惊。没错，古老的咖啡，迎来了新的流行趋势。

给咖啡加点儿盐，一点点就好——一杯咖啡只要加1/4~1/6小匙的天然盐，就可以去掉烘焙时产生的苦涩，使咖啡的味道更活色生香，口感更温润滑顺。只是加盐的量对某些人而言恐怕有些难控制，这个关可必须得把好，不然还是不加为妙。

据说，关于咖啡加盐还有个浪漫的故事。有位优秀美丽的姑娘参加舞会，很多男子都上前邀请她跳舞，希望能和她约会。有一位男子请她喝咖啡，然后对服务员说，请给我拿些盐好吗？这个女孩子很诧异，于是男子告诉她，他小时候在海边长大，习惯了海水的味道，现在在咖啡里加点盐，也算是对故乡的一种怀念吧！女孩听了很感动，觉得这个男孩很有心，于是他们便开始交往，后来结婚，厮守了一生。临终时，男子对守在床前的老伴说：亲爱的，我要告诉你，其实我这一辈子都对你隐瞒了一个谎

言，那就是，我并不喜欢喝盐加咖啡。只是那天看见你，我太紧张，没办法才临时编造出这个故事的，没想到的是，我们就这样一起喝了一辈子盐咖啡……下辈子，如果还能与你结为夫妻，我不要再喝加盐的咖啡了。老伴流着泪答应了，送他走完了最后一程。

这个男子所执着的，岂止是几粒盐呢？在有太多不得已而选择放弃的人群中，宁愿花一生去守护美丽谎言的人，能执着于自己喜欢的人和事，该是多么幸福啊！

豆奶

因为牛奶的质量问题，不久前，星巴克的花式咖啡告别了某知名品牌牛奶。不过取而代之的，并不是别家的牛奶，而是豆奶。有人抱怨这风味太平淡，而且不伦不类，也有人认为新奇得很，尝试一下倒也无妨。

无论喜不喜欢，我们这里关注的还是健康问题——豆奶加咖啡，真的可以吗？

中国的传统饮食向来推崇大豆独特的营养价值和保健功效。要知道，在所有植物性食物中，只有大豆蛋白可以和肉、鱼、蛋等动物性食物中的蛋白质相媲美，被称为“优质蛋白”。大豆起源于中国，中国人已经有几千年吃大豆的历史了。到了今天，大豆已经成为饮食中的主角，成为中国居民每天都该摄入的食物之一。大豆含有丰富的蛋白质、脂肪、磷脂、胡萝卜素、维生素和矿物质等多种营养成分，其中卵磷脂和维生素E的含量比传统营养



品——牛奶还要高，并且不含有胆固醇，长期饮用的话，不仅能调节血脂，保护肝脏，防止血管硬化，对儿童的生长发育和智力开发还特别有益。

豆奶是以优质黄豆、牛奶为主要原料，充分利用动植物蛋白资源，应用动植物蛋白互补的原理，将二者有效搭配起来制成的。这样做可谓一举两得，既能提高蛋白质含量，又能提高人体对其的吸收率。有营养学家指出，在所有的豆类食品中，豆奶的营养吸收率最高，可以达到98%。美国食品和药物管理局(FDA)早在1999年就认定豆奶为健康食品，建议每人每天应喝4杯豆奶，以降低体内胆固醇，延长寿命。也正因为如此，美国的豆奶销量迅速提升，豆奶咖啡自然成了消费者的宠儿。

咖啡与豆奶有机融合，在中西结合的风味中潜移默化着一切：咖啡发烧友既不需要改变以往的饮用习惯，又增加了健康筹码；既避免了咖啡因带来的一系列弊端，又能有效发挥豆奶的营养功效，顺便又减轻体重，说它是一举多得的美事实在不为过。所以豆奶加咖啡，不但可以，而且很棒，可以说是“好豆成双”啊！

讲了这许多，无非是为了给大家提供一些参考。不过，无论你想在咖啡里加些什么，不妨还是先怀着感恩的心，体会一下它那干干净净、光光溜溜、满是咖啡农汗水味的原初味道。

● 如果水也能叫伴侣的话

从咖啡说到白水，又不能不提到充满艺术气息的意大利。除了蜂蜜，那里的人们在品意式浓缩咖啡时，常常不忘在杯旁摆上一杯清水，咖啡清水两不厌。因为意式特浓咖啡的咖啡杯往往很小，他们等于是喝下了相当于咖啡量两倍的白水。既品了咖啡之美，又不必担心上火，这种智慧，称得上是喝咖啡的艺术了。

我们喝咖啡所摄入的水分，其实远远低于因咖啡利尿作用而排出的水。提倡在品咖啡时配搭一杯白水，至少有两种好处：一是若在品咖啡前先喝一口白水，可以冲掉口中的异味，再品时才会感受到真正的香醇。二来，多喝水可以有效抵消咖啡带来的利尿作用，避免了脱水，又在一定程度上促进肾脏功能。

除了咖啡，像茶和帮助减肥塑身的功能性饮料等，也都含有咖啡因等具有较强利尿作用的脱水物质。如果测量喝完饮料后的小便量，你就会发现排出的小便量比通过饮料吸收的水量多很多。说白了，这些饮料不仅会迅速排出饮料中的水分，还会带走原本储蓄在体内的水；虽然暂时能起到解渴的效果，可实际上是扩大了身体对水的需求。因此，在饮用这些饮品时，或者喝完之后，再喝一两杯水是非常必要的。说到这里，那些习惯以咖啡、果汁、功能性饮料等代替白水的女性朋友，应该明白自己为什么容易便秘了吧？









第四章 咖啡有益，过则为灾

喝咖啡让你远离七种疾病

● 老年痴呆

几年前看过一部名叫《守望幸福》的催泪电视剧，没想到身在营养科的自己，后来眼前竟也会坐着这样的病人。易大娘虽然才60多岁，却和剧中80岁高龄的老人一样，因为老伴突然离世，患上了老年痴呆症。她经常一个人偷偷躲在家里哭，生活被动，吃饭起居常常要子女提醒才回过神来；呆在家里会坐立不安，走出家门又常常迷路，甚至完全失去方向，在街上四处游逛。白天，喜欢捡拾废纸破布，晚上又睡不着，动不动半夜突然坐起来自言自语……儿女不知流了多少眼泪，费了多少口舌，眼睁睁看着老人遭罪却又束手无策，甚至想到跑来营养科，问我有没有相关的食疗或者药膳。曾经那样健康、勤劳、智慧的妈妈，好不容易到了可以享清福的年龄，却转瞬间变了一个人，这个打击，无论对患者本人还是家人，都是一种折磨。

没接触过老年痴呆症的你，也许不知道它有多么可怕。随着年龄的增加，痴呆症患者的大脑、小脑和橄榄桥脑都会相继出现萎缩，脑组织功能也因此会出现不同程度的减退。之后，一系列神经功能障碍都渐渐浮出水面：头

晕、健忘、神情呆滞、反应迟钝、行走不稳、手足震颤、舌强、呛咳、流涎、尿频，精神症状出现记忆力减退、抽象思维和定向力出现障碍，对外界事物失去兴趣，发音含糊不清，语无伦次，甚至走失。如果脑萎缩持续恶化，患者甚至会大小便失禁，生活不能自理或者瘫痪。令人担忧的是，目前中国乃至全球老年痴呆的发病率都在不断升高，在65岁左右的老人中，有三分之一是死于老年痴呆症。而另一方面，治疗老年痴呆症的药物虽然较过去有所增加，但能否根治仍然是个问号。所以这一世界性难题已经成为各国研究人员关注的焦点之一。

然而你也许想象不到，葡萄牙科学家不断寻找预防和延缓老年痴呆症的方法时，发现了一剂良方，那就是咖啡。他们的报告显示，在此前的二十年里，人体内咖啡因的摄入量与阿尔茨海默病的发病危险性呈较大的反比例关系，也就是说，越爱饮用咖啡或体内有咖啡因越多的人越不容易患上老年痴呆症。为什么喝咖啡可以预防老年性痴呆呢？

大脑的运转能力会随着年龄的增加而衰退，而咖啡中的咖啡因，往往可以提高人的机警度和注意力，帮助人们完成高难度的工作。正因为如此，处于低警觉状态的成年人，比如服用了含有镇静类药物的人、早起晚睡辛苦工作者、感冒或者缺少睡眠者，往往得益于咖啡的慷慨相助。同样的，咖啡中的咖啡因，以及其他的丰富抗氧化剂及神经保护成分，对老年人而言不仅提神，而且可以促进大脑

的运转、锻炼思维能力，从而预防老年性痴呆的发生。

当然，与日本等其他东亚国家相比，中国的老年人或许更喜欢喝茶或白水，这同样是极佳的好习惯，所以如果不习惯咖啡的舶来味道，或者家中老人已经出现了骨质疏松等缺钙症状，又或者有心脏病、高血压、胃溃疡等老病根，那么单单为了预防老年痴呆而勉强喝咖啡，似乎就没有必要了。因为除了咖啡，下面这些也是可以让“家中宝”们远离老年痴呆的吉祥之物。只要能持之以恒地将其作为生活习惯的一部分，保持乐观的本性，无论衰老还是死亡来临，我们都可以生生不息，守望幸福。

1. 作为抗氧化剂，维生素E可以阻止神经细胞被自由基破坏。有研究指出，老年痴呆症患者连续服了两年维生素E，延缓了8个月的退化。老年人每天可补充400单位的维生素E（通过食物摄取当然最好了）来预防老年痴呆症。

2. 荷兰曾对5000名55岁以上人士进行大规模研究，结果显示，多吃鱼的老年人因为饮食中的胆固醇较低，得老年痴呆症的概率只有一般人的40%。加拿大科学家研究也发现，常吃鱼的人头脑不容易退化，甚至可以改善老年性痴呆的症状。他们的研究小组针对7000名其中1/4患有痴呆症的多伦多老人进行了研究，结果发现，健康老者血液中鱼脂酸的成分远高于痴呆症老者。这种叫做DHA的脂肪酸跟 ω -3脂肪酸属性相似，而后者具备防范心脏病的功效。

3. 最近有研究显示，女性在停经后如果能适量地补



充雌激素，可以减少30%~40%罹患老年痴呆症的概率。但是我们都知，雌激素不能滥用，尤其是通过药物手段，所以最稳妥而健康的方法，还是通过食用大豆类食品来摄入植物性雌激素，既对人体有补充作用，又没什么副作用。

4. 鸡蛋的胆碱含量比较高，所以吃鸡蛋有助于预防老年痴呆和眼疾。由于蛋黄中含有的胆碱在大脑发育和记忆力方面起到重要作用，所以蛋黄对整日忙于工作的成年人同样意义重大。冰冻三尺，非一日之寒，一旦人体缺少胆碱，那么晚年罹患老年痴呆症的危险就大大增加。不过鸡蛋含胆固醇较高，所以每天吃一个鸡蛋就足够了。

5. 维生素B₁₂和叶酸。英国一项新的研究表明，加大维生素B₁₂和叶酸的摄入有利于避免最常见的早发性痴呆。研究人员对数百名受试者进行血样分析显示，血液中维生素B₁₂含量在正常范围的1/3下限者，患老年痴呆的可能性增加3倍以上；而叶酸含量同样低者患此病的可能性增加2倍。

香菇、大豆、鸡蛋、牛奶、动物肾脏以及各种发酵的豆制品等，都是富含B₁₂的食物。而绿叶蔬菜、柑橘、西红柿、菜花、西瓜、菌类、酵母、牛肉、肝脏和肾脏中所含的叶酸比较丰富。只要将日常中的饮食稍加调理，从食物中安全摄入B₁₂和叶酸，就可以有效地防患于未然。

6. 人上了岁数，交往的圈子渐渐变小，年轻人又有工作要忙，老人难免会陷入孤独中，而长期忧郁的情绪，

极其容易引发老年痴呆症。所以要像鼓励孩子那样，鼓励家中的老人维持一定的人际交往，和朋友们聊聊天，打打牌，下下棋，都可激荡脑力，刺激神经细胞活力，还可以保持心情开朗、心态平和。

7. 除此之外，运动也是不可间断的。“运动”二字，既指机体运动——它不仅能降低中风概率，还可促进神经生长素的产生，防止大脑退化；又指脑力运动——即使年岁大了，也不要放弃阅读，多看书，多用脑，学习新事物，大脑运转起来就不会生锈了。

心血管疾病

在第二章一开篇，我们就曾提到，对健康的机体而言，适量地饮用咖啡并不会导致心脏病。不仅如此，咖啡中还含有多种生物活性复合物，如抗氧化剂、矿物质、烟酸和内酯，这些物质对健康都极为有利。不过无论你是不是嗜咖啡如命，在听说了“摄入适量咖啡有助于预防心血管问题和心肌梗死”的话之后，都请记得在窃喜前、自我安慰前提醒自己：咖啡作用的好与坏，还是取决于每日的摄入量，取决于你是偶尔饮用，还是规律饮用——这是一切的大前提。

美国医学会科学事务理事会和弗雷明汉研究机构就同时宣布：一般饮用咖啡，即摄入咖啡因，不会促进动脉粥样硬化性心血管病发生，摄入适量咖啡因（最多500毫克）

是安全的，相当于2~4杯咖啡中的含量。

让我们来看看咖啡与心血管疾病有关的一些研究吧。

先说冠心病。喝咖啡或摄取咖啡因，与冠心病危险性之间的关系如何，迄今为止所有的科学依据完全来自观察性流行病学。虽然关于血压、血脂和血同型半胱氨酸（这些都是病理危险性因素）的干预试验显示两者有一定联系，但不是因果关系。至于喝咖啡或摄取咖啡因与冠心病危险性关系的干预试验，至今还没有给出一个因果性的答案。

虽然此前有不少研究者有理由认定咖啡会对心血管产生不利影响，不过他们随即发现，研究设计本身其实走了弯路：喝咖啡或摄取咖啡因，往往只是某种生活方式的标志。比如喝咖啡的群体对象往往同时烟不离口、缺乏锻炼、过度摄取饱和性脂肪，而这些才是导致心脏病的真正元凶。20世纪90年代早期意大利的病例对照研究曾发现，摄取无咖啡因咖啡与女性心脏病危险性之间有着显著联系，但是在调整完糖尿病、高血压和高血脂后，这种联系便不再显著了。与此类似的研究不在少数，正因为还拿不出充分的证据，对咖啡的审判算是稍微搁置了下来。

与此同时，大量的多点研究成果也逐一出炉了。苏格兰心脏健康研究中心对10 359名主体的断层研究显示，不饮咖啡者比饮咖啡者在三个领域中显著有更高的冠心病危险性。而其后续的研究显示，饮用咖啡，反而能降低冠心病发病危险性和致死性——尽管这种联系并不是特别显

著。一份关于38 500个研究主体、历时12年的挪威多点研究也发现，只有达到每天9杯或更多浓斯堪的纳维亚咖啡的量，喝咖啡才会增加冠心病死亡的危险性。这里不能一一列举所有的实验结果，不过无论哪一个，所有的证据都不支持喝咖啡会导致心脏病的观点。

虽说心律不齐未必就是冠心病，但是某些冠心病类型还是有心律不齐的症状的，所以不可小觑。饮用咖啡常常会让一些人觉得心惊肉跳，那么咖啡究竟会不会导致心律不齐呢？近来一项对128 394名成人历时8年的前瞻性多点研究显示，摄取咖啡因，和由于无特定因素心律不齐而导致的死亡之间，并没有什么特定的联系。一份关于干预试验和流行病学研究的综述也认为：“适度地摄取咖啡因，不会增加正常人、缺血性心脏病，或有严重心室异位病人的心律不齐发生频率或严重性。”也就是说，只要你不在于咖啡的饮用量上过于任性，你的心脏也不会任性地跳个不停。我们强调的一切，其实只有一个“量”字。如果过量，即便是海参也会消耗元气，更何况是一杯低调的咖啡呢？

说完了心律不齐，我们再来看血压。广告业的周先生刚三十岁出头，血压却已经节节攀升，其血压值为145/92毫米汞柱，这样的血压值对老年人来说可能问题不是很严重，但对于一个青壮年男性来说，的确要敲响警钟了。他平日的作息非常没有规律，一个项目来了，立马就得抽烟喝咖啡，连熬几个通宵赶出来。他的中医诊断结果也没出



我们的意料——气滞肝郁。看他的神情，听他的声音，就知道周先生是个脾气不小的急性子，他还不同意服用降压药。我们建议他严格注意饮食和休息，同时服用逍遥丸调理，周先生一听果然又急了：“什么？这不是女人吃的药吗？要我吃？”

现实中的好多道理不就是这样吗，看似不相干的彼此其实生死攸关，看似密不可分的关系往往又貌合神离。逍遥丸虽然是女性常服的中成药，但这并不妨碍缓解他的肝郁症状，间接地降低血压值。周先生后来还是按照我们的建议，停饮咖啡，服用了逍遥丸两周后，血压值下降为138/87毫米汞柱。那么，周先生手中的咖啡，对他的高血压是不是有着消极影响呢？

关于咖啡因对血压的影响的争论长久以来就存在。起初，咖啡因被认为能降低血压，后来被认为能升高血压。1988年，迈耶斯曾考察了17个干预试验和断面研究，得出的结论是：“咖啡因不能对血压产生持续性升高的影响。不规则摄取咖啡因的个人，在摄取咖啡因时，血压都有轻微的升高。但接着机体产生耐受性，血压回复正常。”后来的研究虽然证明迈耶斯当年给出的结论仍然有限，认为咖啡在大剂量时可能对高血压倾向性个体有害，不过喝咖啡对血压影响效果的研究一直没有停止。一般而言，我们可以认为喝咖啡对高血压不构成危险的。

所有饮料包括咖啡中咖啡因对血压的影响范围，收缩压在2.0~2.4毫米汞柱，舒张压在0.73~0.80毫米汞柱。

血压水平在摄取几小时后回复基线对照水平，在几天或几周内轻微高血压效果消失。一份近期发表的对16个研究的整合分析报道，咖啡因的增高血压效果比咖啡要强。可见来自咖啡（而不是可乐或者其他）的咖啡因对血压影响效果比较小。此外，也有报道称，西方社会常见的高血压，主要因素是肥胖、缺乏锻炼以及高钠低钾的摄入，相比之下，咖啡的消极效果要小得多。

还可以指出的是，喝咖啡后血压的轻微增高幅度类似于普通活动，跟谈话引起的血压增高的数值没什么差别。有研究者认为，这是咖啡中多酚绿原酸的扩张血管作用。虽然一些研究显示咖啡因可能降低血压，不过对于临界高血压的病人，在高血压期间摄取咖啡因会使血压升高。也就是说，高血压和正常血压个体对咖啡因的反应可能会不同。因此，综合各方面的考虑来看，每天只喝一至两杯咖啡，你的健康才会是上上签。

结肠直肠癌

长期以来，人们对咖啡与人体健康的关系做过大量的研究，我们知道适量摄取咖啡可以改善血液循环，也可以促进肾脏功能，帮助将体内多余的钠离子排出体外，还可以帮助防止老化，增加肌肉的力量，等等。最近德国著名的食品化学家霍夫曼领导的科研小组，又首次正式发表了咖啡能够预防结肠癌的科学论文。他们在动物实验中证实

了有一种叫甲基吡啶的生物抗氧化剂能大量激活一系列二期生物酶，而这种酶的活性能抑制结肠癌细胞的生长。

结肠直肠癌是结肠或直肠内的细胞异常生长所形成的癌症：原发在结肠部位的癌细胞称为结肠癌，原发在直肠的称为直肠癌，两器官都受影响则称为结肠直肠癌。结肠直肠癌是胃肠道中常见的恶性肿瘤，早期症状不明显，随着癌肿的增大而表现排便习惯改变、便血、腹泻、腹泻与便秘交替、局部腹痛等症状，晚期则表现贫血、体重减轻等全身症状。

结肠直肠癌的发病率和病死率，在消化系统恶性肿瘤中仅次于胃癌、食管癌和原发性肝癌。它是目前全球普遍可见的消化系统癌症，发病率近年来不断上升。虽然中国在上世界上属于低发地区，但发生率在不少地区有程度不等的增加趋势。

霍夫曼研究小组发现的这种抗氧化剂很有意思，它会大量存在于咖啡制品中，而在其他的食品和饮料中含量却非常低。而且甲基吡啶并不存在于新鲜的咖啡豆中，一定要经过烤制，甲基吡啶才能从它的化学前体胡卢巴碱（又叫N-甲基烟酸内盐）转化成具有抗癌活性的抗氧化剂。无论是在人体肠细胞培养中，还是在大鼠的试验中，科学家都注意到，增加咖啡提取物浓度，人体肠细胞或者大鼠血液中的二期生物酶的活性增加了24%~40%。用甲基吡啶的纯品作对照试验，也取得了类似的结果。流行病学调查的资料也表明，每天喝5杯咖啡以上的人，患结肠癌的几率要

比不喝咖啡的人低40%。而且这种效果与咖啡制品中有无咖啡因并没有直接的关系。

结肠直肠癌多发生在中年以上的男性，男女两性发病比例约为2:1，原本以40~70岁最为多见，不过近来30岁以下的患者也越来越多的了。日本研究人员发现，每天喝3杯以上咖啡的女性比几乎不喝咖啡的女性患结肠癌的风险低56%，他们推测这可能与咖啡抑制肠道内胆汁酸的浓度从而预防癌症有关。但是在男性身上，这一效果被他们饮酒、抽烟的习惯抵消掉了。

整体来看，喝咖啡能降低结肠直肠癌尤其是直肠癌的患病率，因为大多数病例对照研究发现偏离指数低于常规。值得一提的是，咖啡并不是一夫当关的肠道保护神，其实在我们看来，对消化器官的养护，更多的还是在于一日三餐。医学界一般认为，常吃多脂肪、少纤维饮食的人，罹患结肠直肠癌的概率就会较高。比如某些地区的人膳食偏重蔬菜、果类等含丰富纤维的食物，他们中的肠癌患者比例就要比其他地区的人低。法国医学科学院曾在《饮食与癌症》调查报告中指出，高脂肪食物以及全脂奶、肉等饱和脂肪酸食品不但容易引发多种癌症，尤其是结肠癌和直肠癌，也易于引发心血管疾病。专家认为，膳食纤维可刺激肠的蠕动，同时也可缩短食物通过肠道的时间，减少粪便中致癌物质与肠黏膜接触的机会，将大便、毒素尽快排出体外。

如果你要问什么含有膳食纤维，不妨回头再好好研



读我在第一章中的介绍——没错，咖啡、蔬菜、水果，当然谷类及豆类也是大自然恩赐的保健品。除了含有膳食纤维，蔬菜中的十字花科蔬菜，比如花椰菜、芥菜、白菜，含丰富的抗氧化维生素C和胡萝卜素，可以抑制致癌物质亚硝胺的合成。而黄色和绿色蔬果中，大都含有丰富类黄酮素，其他如洋葱、苹果皮等食物也都含有类黄酮素，多吃也有助于预防癌症。

子宫体癌

偶尔会接到保险公司打来的奇怪电话，让你买这个险种那个险种。“一旦您得了子宫体癌、乳腺癌，您自己只需支付医疗费用的一小部分就可以了。”一本正经的热情咄咄逼人，让人觉得绝望又晦气：为何偏偏给我打来这样的电话？而我身体的女性主义部分又干吗要得这样的病？然而看着中国女性一日高过一日的子宫体癌统计数据，想想患者碰到这样的电话心里会有多难过，心里着实不是滋味。中国医学素来讲究“不治已病治未病”，如果不是为了投资，我们与其用同样的金钱来买保险，何不在健康之时多呵护一下自己的身体呢？一定有人笑我们这些医生不懂金融，也许吧，也许是医生看到过太多次——健康拂袖而去，常常只是因为我们的照顾不周。

子宫体癌，大多起源于子宫内膜腺体，所以又被称为“子宫内膜腺癌”。在我国，子宫体癌的发病率，仅次于

子宫颈癌和卵巢癌，居女性生殖器官恶性肿瘤的第3位，而且发病率最近几年还在不断上升。与宫颈癌相比，子宫体癌的发病年龄大约推迟10年左右，发病高峰年龄是55~60岁，也就是绝经后的女性，尤其是未婚、未育或者绝经期前后大量服用雌性激素的女性。当然，遗传因素也在被考虑的范围內。

由于尚未发现确切的病因，所以目前还没有什么预防子宫体癌的良策。不过在前不久，日本厚生劳动省研究组公布了一项流行病学研究结果。这项调查从1990年开始，以大约5.4万名40~69岁的女性为对象，最长的追踪时间有15年。研究小组根据咖啡饮用量，将被调查的女性分成4组，研究发现：同每周喝咖啡不到2杯的小组相比，每天喝1~2杯咖啡的女性，罹患子宫体癌的危险度要低约四成；而与几乎不喝咖啡的女性相比，每天喝3杯以上咖啡的女性，罹患子宫体癌的可能性要低约六成。在研究人员看来，咖啡能在一定程度上预防子宫体癌的原因在于，它能够降低血糖值，调整雌激素的活动，而子宫体癌的发病，与女性体内雌激素的分泌量密切相关。正因为如此，适量饮用咖啡才对子宫体癌有一定的预防作用。

说到这里，不能不提醒大家，如果没有病理需要，市面上的各种雌激素产品还是少碰为妙。没有哪个女人愿意放弃外在的美丽，但是我想说，遵循万物自然的规律去生存、生活，是人类的一种本能，而安守它呵护它，更是本分。在本分中不断增加自己的学识，充实自己的头脑，注



意看似平平常常的饮食、锻炼和休息，那么无论走过哪个年龄阶段，挥别多少往昔，你都将是充溢着生命感的美丽女人，而不是看上去很美的假人。

● 蛀牙

关于咖啡与病症写了这么多文字，到这里才发现前边的疾患大多是中老年人才有的富贵病。也许你觉得老年痴呆离自己过于遥远，也许你认为子宫体癌是自己绝经后也未必会碰上的麻烦……但是不管怎么说，关爱你的家人朋友也好，自己防患于未然也好，毕竟远离疾病不是一朝一夕的修炼。只要某段文字能像一口咖啡那样让你抿抿嘴、心头一震，能让你在遇到现实的状况时有所收敛，自我节制，那么我的初衷也就算有所实现了。

有茶渍、烟渍，自然会有咖啡渍，洁白咖啡杯上的留痕，时常会让女性担忧自己好端端的洁白牙齿会不会也染上咖啡的颜色。那种“咖啡微笑”万一被旁人误解成烟渍，恐怕多少漱口水也洗不清了。

喝咖啡常常和吸烟一道被列为有害牙齿的不良习惯。然而最近意大利阿戈纳大学的科学家却以充足的实验根据证明，咖啡中的某些化学物质，其实能够有效阻止细菌在牙齿表面的滋生，从而起到防止蛀牙的作用。

“蛀牙”医学上称为龋齿，是由黏附于牙面上的牙菌斑中的变形链球菌将食物中的糖和淀粉酵解产酸，逐渐使

牙齿脱矿缺损而形成的。

咖啡里的绿原酸、烟碱酸和葫芦巴碱等物质，都能防止导致蛀牙的变异。研究人员尝试将人工合成的模拟牙齿表面物质浸在类似人类唾液成分的溶液中，结果发现，咖啡中的葫芦巴碱等物质能防止引起蛀牙的罪魁祸首——变异链球菌附着在牙齿表面。所以早晨喝一杯咖啡，有助于我们预防蛀牙。

话又说回来，预防毕竟只是预防，咖啡的魔力还不足以取代牙刷和牙膏的地位。况且，要防止出现“咖啡微笑”，还是得仰赖牙刷与牙膏的勤勤恳恳。平时注意口腔卫生，坚持早晚刷牙，每年定期洗牙，唯有如此，才可以有效减少口腔疾病的发生。

肝硬化

又是一个看上去事不关己的病症。

可是如果我提起“脂肪肝”，你会不会想要数一数，单位前几天体检时有几位同事不到三十就查出了脂肪肝？有几位刚毕业三四年的大学同学，因为应酬太多，而立之年就成了肝脏的“脂肪之年”？无论慢性脂肪肝的病因是什么，部分患者最终都可能发展为肝硬化，尤其是长期大量饮酒导致的酒精性脂肪肝。肝硬化是一种常见的慢性肝病，可由一种或多种原因引起肝脏损害，肝脏呈进行性、弥漫性、纤维性病变。引起肝硬化的病因很多，不同地区

的主要病因也不相同：欧美以酒精性肝硬化为主；我国以肝炎病毒性肝硬化多见，其次为血吸虫病肝纤维化，然而酒精性肝硬化近年来却有突飞猛进的势头。

美国加利福尼亚州恺撒帕玛南特医疗科研小组的两项研究，最早证明了饮用咖啡可以预防肝硬化。在第一项研究中，选取了59例肝硬化病例作为研究对象，实验证明：每天喝4杯以上咖啡的人和不喝咖啡的人相比，肝硬化继续恶化的概率减少了80%。第二项研究表明：饮用咖啡的人死于肝硬化的概率比不饮用咖啡的人低23%。另一个研究小组对包括53名肝硬化患者的51 306名挪威成年人所做的调查显示：酒精性肝硬化的死亡率和咖啡的摄取量成反比。与此同时，意大利米兰的一个研究小组在对115名肝硬化患者进行跟踪调查后，也得出了同样的结论。血检显示，喝咖啡的人不管是否喝酒，肝功能都较好；每天喝1杯咖啡可使发生酒精性肝硬化的风险减少20%，每天喝4杯咖啡可使该风险减少80%。

为什么咖啡会对酒精性和非酒精性肝硬化产生一定的预防作用呢？研究人员依然只能点到为止，说是咖啡中的多种生物活性成分在作用，预防酒精诱发肝硬化；但具体是什么，还是没有答案。虽然也有报道称这是咖啡因的功劳，可是同样含有咖啡因的茶并没有产生同样的疗效。

并不是所有的饮酒者都会得肝硬化，不然，这个在中国有着上千年历史与文化的杯中物，又怎么会伴着呦呦鹿鸣、曲水流觞一类的雅致走到今天呢？从某种角度说，酒

与咖啡，都是温醇谦和的君子，可入药，可养生，可以作静伴身旁的soulmate……然而自然之享一旦滥用，就会适得其反。所以即便咖啡有保肝作用，预防酒精性肝硬化的最好办法，不是多喝咖啡，而是少喝或者不喝酒。别忘了法国那句俗语，酒再美，也要和对的人喝。

如果已经得了肝硬化，在生活中该注意些什么？

1. 避免进食高蛋白饮食，不要使人体肠道内的产氮骤增。

2. 尽量避免使用镇静安眠类的药物，避免由此直接引发的肝昏迷。

3. 可进食香蕉等水果，保持大便通畅，每日1~2次，始终保持肠道内产氮的及时清除。

4. 适当补充维生素和益生菌，如维生素C、维生素B₂、维生素K和嗜酸乳杆菌等，稳定机体内环境。

5. 在食欲下降，或者呕吐、腹泻时，要及时补钾，如饮用鲜黄瓜汁、苹果汁等，避免发生低钾性碱中毒而导致肝性脑病。

6. 除非出血后的明显贫血，否则一般肝硬化患者避免服用含有铁制剂的营养品和矿物质，因为铁剂具有加重肝脏硬化的作用。

7. 特别是不要大量进食动物蛋白。除了产氮增多以外，动物蛋白的代谢产物含有较多的芳香氨基酸，这类氨基酸可以在肝硬化时抑制脑神经传导而诱发肝昏迷。

8. 肝硬化失代偿期病人以少量食用植物蛋白为宜。



因为植物蛋白中的芳香氨基酸较少，支链氨基酸却较多，而支链氨基酸可以拮抗部分毒性物质对脑神经功能的阻断。

9. 已有食管静脉曲张者，平时食物应做得细烂些，避免食用过于粗糙的食物，严禁食用坚硬带刺类的食物，如带刺的鱼肉、带骨的鸡肉以及坚果等，以防刮伤曲张的食道静脉或胃底静脉，导致上消化道大出血。

10. 长期饮酒可导致酒精性胃炎甚至酒精性肝硬化。饮酒还会引起上腹不适，食欲减退和蛋白质与B族维生素缺乏。另外酒精对肝细胞有直接毒性作用。

哮喘

咖啡，哮喘……脑海中忍不住又浮现出邓丽君的笑容：高贵，亲切，纯粹。“开放的花蕊，你怎么也流泪？如果你也是心儿碎，陪你喝一杯。”哪怕到后来被哮喘病折磨得人形憔悴，邓丽君依然留存着那份绝尘的美丽，芬芳到每个人的心中。如果不是死于哮喘，也许她今天还能活跃在舞台上吧。

说起哮喘，这是世界公认的医学难题，被世界卫生组织列为四大顽症之一。而在我国，至少有2000万以上的哮喘患者，却只有不足5%的哮喘患者接受过规范化的治疗。哮喘，是由多种细胞，特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和T淋巴细胞参与的慢性气管炎症；在易感者中此种炎症可

引起反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状，大多会在夜间或凌晨发生，有时还伴有广泛而多变的呼气流速受限。

哮喘虽然不能根治，但却是能够控制的，关键在于鼓励患者找到有效而正规的治疗方案。比如在苏格兰，从1859年起，就有人尝试用咖啡因来帮助哮喘病人呼吸，收到了良好的效果。于是100年间，咖啡因治疗哮喘的功效始终备受推崇。时至今日，多个具有代表性的医学研究结果，也再次检验了咖啡及茶的饮用量与引起哮喘病二者间的关系。

一项由72 284名意大利人参加的研究表明，咖啡的饮用量和患哮喘的可能性成反比。每天喝3杯或3杯以上咖啡的人患哮喘的可能性以28%的速度下降。长期的咖啡饮用者同非咖啡饮用者相比，他们患有哮喘的概率竟以29%的速度下降，而有呼吸困难的可能性却只以13%的速度降低。

与国外采用咖啡进行自然疗养的方法相似，中医也尝试着以中草药来控制哮喘病情。在中医看来，肺为气之主，肾为气之根。当哮喘病发作时，肺道不能主气，肾虚不能纳气，则气逆于上，而发于喘急。脾为生化之源，脾虚生痰，痰阻气道，故见喘咳，气短。所以说，哮喘病是肾、肺、脾的三虚之症。有不少中医学者将太子参、冬虫夏草、浙贝母、天花粉、槟榔、白芨、甘草等入药来治疗哮喘，已经收到了不错的效果。

当然，咖啡再好，中药再神奇，也依旧需要患者自



己的节制与配合，比如忌烟、酒和辛辣、生冷、油腻食物，坚持锻炼增强自身的免疫力等等。“我们在春风里陶醉飘逸，仲夏夜里绵绵细雨，聆听那秋虫它轻轻在呢喃，看雪花飘满地……”四季流转，春秋交替，也许每个人，都是爱与牵挂珠网上的一个丝扣，哪怕不为自己，也请珍重——为这个地球上爱着你的人们。



咖啡过量带你靠近五种疾病

● 心脏病

不知道你身边有没有这样的人，明明嗜好咖啡已经到了“酷爱”的程度，却又因为心脏病而戒掉了咖啡，不敢再轻易尝试。不得已只能把朋友送来的咖啡摆在壁橱里，时不时看上一眼，算是解馋。

在我接触过的患者中，就有这样令人忍俊不禁却又觉得可怜的例子。如果没有独特的魅力，咖啡也不会在今天为全世界的人们所熟知和享受。它可以消除疲劳，对一个人的机警和情绪会带来良好的影响。办公族往往会在长时间工作闲暇喝上一杯咖啡提神，久而久之便慢慢爱上了这种“神奇饮料”。适量饮用咖啡当然可以消除疲劳，对皮肤有好处；然而大量饮用却可能导致心脏病，加剧高血压——说来说去，还是一个量的问题。

我们不妨先来了解一下自己的心脏。

●心脏是一个强壮、不知疲倦、努力工作的强力泵。心脏之于身体，如同发动机之于汽车。

●如果按一个人心脏平均每分钟跳70次、寿命70岁计算的话，一个人的一生中，心脏就要跳动近26亿次。一旦心脏停止跳动而通过抢救不能复跳，那就意味着，一个人



的生命终止了。

●心脏病是人类健康的头号杀手。全世界有三分之一的人口死亡是因心脏病引起的，而我国，每年有几十万人死于心脏病。

那么当褐色的液体缓缓进入人体时，它究竟会在心田种下什么？是福还是祸呢？

澳大利亚一位心理学家曾经对一些经常喝咖啡的人做过一项调查，结果表明，喝咖啡每日超过5杯者，大脑思维能力会有所下降，较难应付复杂的工作；喝咖啡过量的人，性情会变得暴躁易怒，在工作中容易造成失误。而美国医学家也在研究中发现：每天喝5杯以上咖啡的人，罹患心脏病的概率可能是正常人的两倍。嗜饮咖啡的年限越长，饮量越多，患心脏病的可能性越大。通过对858位45~69岁首次患心肌梗死的人和同样数量健康人的调查显示，每天喝5杯以上咖啡者患病的危险增加了70%。因为咖啡因会使血胆固醇及甘油三酯增高，造成心律不齐，久了以后将导致心脏疾病的发生。而冠心病的死亡危险性随咖啡饮量的增加呈上升趋势。

咖啡对心脏的影响，与咖啡因代谢快慢有关，一项新研究结果显示，在那些因基因构成导致咖啡因代谢较慢的人中，每天喝两三杯咖啡的人较之拥有相同基因构成，但每天只喝1杯或更少量咖啡的人，心脏病发作的危险增加36%。如果他们每天饮用咖啡的量达4杯以上，那么心脏病发作的危险会相应增加64%。对此，此项研究的负责人，

加拿大多伦多大学的艾哈迈德·埃尔-索海米认为：“我们的数据资料显示，咖啡因在人体内逗留的时间越长，那么它所带来的危害也就越大。”另一方面，那些咖啡因代谢较快的人，如果他们每天喝两三杯咖啡，那么他们就会比那些拥有同种基因构成，但每天只喝1杯或更少量咖啡的人，患心脏病的概率少22%。

所以心脏病患者，尤其是以前不常喝咖啡的患者，最好不饮用咖啡，或者喝一点低咖啡因的咖啡，因为咖啡因会加快心跳速度而造成心脏缺氧。

古人曾提倡“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。这可说是保养心脏的一个座右铭。心脏病患者要经常与人交往，通过交谈、来往，了解社会，了解环境，体会到自己是社会中的一员。老年朋友还可根据自己的爱好，种花、养鱼、下棋、书画，以此陶冶性情。在保持良好心态的前提下，运动无论对于心血管病的高危人群还是心血管病病人都是极为重要的：一方面可以减轻体重，另一方面可以改善血管内膜的功能，具有一定的抗动脉硬化的作用。不过对于老年人和已经有病的患者，活动量最好还是先咨询一下医生。

胃肠疾病

相信患有胃病的人都有个经验，那就是医生一定会嘱咐，刺激性食物不要吃，包括酒、辣椒、咖啡、茶、碳

酸饮料。咖啡之所以名列其中，就是因其中的单宁酸会刺激胃酸分泌。不过，关于咖啡摄入与消化道溃疡之间的联系，研究者并没有找到明确的答案。而且近期一个2416位丹麦成年人参加的统计调查表明，胃病的主要致病因素并非咖啡的摄入，而是吸烟以及幽门螺旋杆菌感染。一项在美国进行的调查没有发现十二指肠溃疡与咖啡、咖啡因饮料以及脱咖啡因咖啡的摄入之间有任何重大的联系。因此，目前还没有科学依据能够证明咖啡的摄取会增加消化道溃疡（胃以及十二指肠溃疡）的患病可能性。

可如果你已经是胃病患者，那就另当别论了。比如正处于消化疾病急性期的患者，就一定要避免与咖啡、巧克力等食品的亲密接触。下面，针对不同的胃部疾患，我们来逐个分析研究一下。

胃和十二指肠的消化性溃疡，主要症状是上腹部钝痛、灼痛或饥饿感，偶尔剧痛。其发作诱因有受寒、精神刺激、劳累、饮食不当及感染等。这种胃病的患者不宜食用粗糙、过冷过热的食物，并避免刺激胃酸分泌的食物，包括酒、咖啡、浓茶、辛辣调味品和太甜、太酸、高油脂的食物。进食辛辣食物，饮用浓茶、咖啡后胃肠会出现不适症状，如腹痛、腹胀等。主要是刺激胃酸过量分泌，降低黏液附着，破坏黏膜功能所致。

为减少胃酸对胃肠黏膜的刺激，可吃一些易消化、营养丰富的食物中和胃酸。五谷杂粮、豆浆、豆腐、蛋、鱼、嫩瘦肉、动物肝脏等都很适合。恢复健康之后，如果

偶尔饮用咖啡，也最好是在饭后用，避免空腹喝咖啡。胃溃疡患者尤其要少喝咖啡。

胃食道回流指的是酸性物质从胃回流到食道的现象。患者在胃中多余的酸性物质回流到食道的时候，会感到烧心，这也叫做酸性消化不良。这种情况被称做胃食道逆流性疾病。患者的症状大多是饮食后弯腰或躺下时会有泛酸、烧心、吞咽困难、口腔酸苦等感觉。这种病症患者的食道对咖啡、橘子汁和西红柿饮料的敏感性都会提高，这一事实也说明这些饮品对胃肠功能的影响并非咖啡所独有。另外，在一次关于咖啡敏感性的包含20个主题的研究中，研究人员在对三种不同咖啡对胃食道回流的影响进行分析发现，欧洲咖啡比美国咖啡更容易引起胃食道回流。一旦你患上了胃食道回流，就要小心咖啡、巧克力、辛辣食品、薄荷、柑橘、番茄、全脂牛奶及洋葱等食物了；相反的，你可以尝试多吃一些高蛋白（禽蛋）、含纤维食物（蔬菜、谷类）、易于消化的米粥等食物。

倘若你已经患上了慢性肠胃炎，那么在饮食上同样要注意避免各种刺激性食物，比如烈性酒、浓咖啡、生蒜、芥末等，同时避免吃过硬、过酸、过辣、过咸、过热、过冷及过分粗糙的食物。可选用温和食谱，除去对胃肠黏膜产生不良刺激的因素，创造黏膜修复的条件。食物要细、碎、软、烂。烹调方法多采用蒸、煮、炖、烩与煨等。注意酸碱平衡。胃酸过多时，可以用牛奶、豆浆或带碱的馒头干来中和胃酸。



还有一种常见的胃肠疾病，那就是消化不良。大多数消化不良并没有明确的原因，这种情况被称做非溃疡性消化不良（或功能性消化不良），除此之外，也有一些消化不良的情况是由胃或十二指肠的溃疡引起的。美国的一项调查显示，十二指肠溃疡患者和功能性消化不良患者之间的咖啡消耗量并没有什么不同。而在1999年，关于咖啡对于胃肠系统的影响的审查研究结论认为：咖啡会增加食物在胃与食道之间的回流，但与消化不良不存在联系。相反，咖啡会促进胆囊收缩和增加结肠动力。

条分缕析地说了这么多，不管是何种病症，是否与咖啡有关联，胃肠病还是最常见、多发的疾病。尤其在现代社会，据我所知，因为工作、应酬、情绪的影响，患有胃病的年轻人不在少数。由于急性发作时没有充分重视，渐渐转成了慢性，非得到了影响工作、饮食的地步，才晓得注意些。胃病三分靠药，七分在养，如果你不小心年纪轻轻就成了老胃病，希望你能够注意一日三餐，保证七八分饱，切莫贪杯，保持心情舒畅，这样，你的胃肠才有后路可走呀！

胆结石发作

胆结石病又称胆系结石病或胆石症，是胆道系统的常见病，是胆囊结石、胆管结石（又分肝内、肝外）的总称。胆囊储存着胆汁，胆汁是一种流体，被释放到小肠

中，并帮助消化油脂。几乎90%的胆石是由固体胆固醇组成的，其余则由固态胆红素这种色素组成。有相关胆结石症状的患者经受着腹部剧痛，然而，在患胆结石的人中大约80%的人没有任何征兆。胆结石通常由超声波诊断出来，x射线等医疗手段也常常被使用。一般而言，胆结石还是以预防为主，一旦发病，可以采取非手术和手术治疗两类方式。胆结石患病随年龄增加而增加，并且好发于女性。育龄妇女与同龄男性的患病比例超过3:1，而七十岁以后则下降到2:1。怀孕、肥胖、西化的饮食等因素可增加胆结石的患病风险。另外，人种因素亦与发病相关，如美国西部印第安人患病率超过75%，是全球胆结石最高发的人群。

如我在前文所提到的那样，含有咖啡因的咖啡可以刺激胆囊收缩，减少胆汁内容易形成胆结石的胆固醇。美国哈佛大学研究人员曾研究发现，每天喝两到三杯咖啡的男性，得胆结石的概率会大大降低。但是，饮用咖啡过量可能会对身体造成危害，比如诱发胆结石发作。有胆结石的人多喝咖啡，可能会因为咖啡因刺激胆囊收缩，而疼痛不已。所以胆结石患者最好不要喝咖啡。

医学界也有人认为女性不宜多饮咖啡，因为可能会增加患胆结石的风险，可是就目前的研究结果来看，并未出现共识性的定论。比如，美国的护理健康研究组做的关于胆囊切除术的调查显示，每天喝4杯或4杯以上含咖啡因的咖啡的女性，切除胆囊的概率要比其他人低28%。

即便研究实验尚未得出确凿的证据，患上胆结石的



女性，饮用咖啡最好还是适量为妙。与此同时，应该多摄入富含维生素A和维生素C的蔬菜和水果、鱼类及海产类食物，有助于清胆利湿、溶解结石。跟生冷、油腻、高蛋白、刺激性食物及烈酒说拜拜，因为这些食物会助湿生热，使胆汁淤积。

饮食方面的调控是防止胆石症、胆囊癌发生的最理想的预防方法。与此同时，我们也要养成合理的生活习惯，比如维持理想体重，保持运动的习惯，注意饮食安全卫生，定时定量，绝对禁止暴饮暴食，避免长时间以坐姿从事工作，避免过于疲劳，不可穿着束紧胸腹的紧身衣物，若有便秘症状，须积极治疗等等。或许看到这么多琐碎细节你会觉得麻烦，不过想一想胆结石发作时的巨大痛苦，你觉得选哪一个更方便划算呢？

● 经前综合征

偶尔会听到年轻男士对身边的女生冒出一句：“干吗火气这么大？你那个啦？”可见，女性特殊时期的特殊问题已经到了全民皆知的地步。

没错，这句看似玩笑的话，恰恰点到了关键。女性很多定期出现的问题都拜经前综合征（PMS）所赐。这是一种普遍值得关心的女性问题，据调查，大约有50%的女性在月事到来之前都遭遇着PMS的困扰，只是表现的症状有轻有重而已。

当月事临近时，女性的身心会出现或轻或重的经前综合征，包括躁动、情绪不稳、容易与人冲突、胸部或腹部肿胀、体重增加、全身浮肿、食欲改变、口腔溃疡、长青春痘、头痛等。这些情况通常在月经前10~14天出现，月事开始后的24小时内结束，情况严重程度及好发时间往往因人而异。除此之外，女性在月经期还可能有下列腹痛、腰酸背痛、月经量不正常或周期难以掌握等异常情形。

事实上，要改善这些症状并不困难，除了培养良好的运动习惯，平日保持心情愉快之外，女性可以依照自己的体质特点，在饮食上多用些心，避免一些不应摄入的东西，月事就可以“月月顺”了。

经前综合征应该摒弃的食物包括含咖啡因的饮料，咖啡当然首当其冲。因为这些含咖啡因的饮料会使乳房胀痛，引起焦虑、易怒与情绪不稳，同时更消耗体内储存的B族维生素，因此破坏了糖类的新陈代谢。在月事临近时，喜好咖啡的女性不妨改喝大麦茶、薄荷茶等，也可以用些月见草胶囊。月见草又称晚樱草，含丰富的人体必需脂肪酸，在结构上属于特殊的 $\omega-6$ 系列脂肪酸，它不同于一般植物油、大豆油、葵花油中所含的 $\omega-6$ 亚麻油酸，可以缓解经前综合征与更年期障碍，改善特异性免疫疾病。

另外，适度运动是防治经前综合征的好方法。每天花一点时间进行运动，不但能改善生理情况，同时也可以获得心情的愉悦。在月事临近时多运动，如游泳、做瑜伽、



快步走、慢跑、打网球，选择一项自己适合的运动，必能有所改善。当然，如果症状太过严重，也可请教医生来缓和自己的症状，直到自己学会并熟悉对经前不适的控制技巧。

如果此时正在阅读的你是一位男士，那么下次在遇到这样的无奈状况时，还是让上三分吧！你的关爱与宽容，是可以安抚化解她因激素而带来的烦恼的！

骨质疏松

第二章中老大娘的病例，足以将咖啡与骨质疏松的关系解释清楚了。然而对当下的年轻女性而言，她们一来不会像上一代女性那样多次生育，通常只生一个宝宝或者干脆“丁克”；二来现在的物质生活要比过去丰富得多，女性每日营养的摄入情况也大为改观，尤其是知识女性，更会有意识地进行自我调理和养生。那么今时今日年轻的女性，还有必要担心明天步入老年的自己会出现骨质疏松么？

首先我要说的是，在全球2亿多的骨质疏松患者中，女性人数明显多于男性。根据世界卫生组织的标准，美国国家健康和营养调查（NHANES III，1988~1994年）结果表明，骨质疏松严重影响老年人的生活质量，50岁以上人群中，1/2的女性、1/5的男性在他们的一生中都会出现骨质疏松性骨折，一旦患者经历了第一次骨质疏松性骨折，继

发性骨折的危险明显加大。而我国老年患者又居于世界首位，现有骨质疏松症患者9000万，占总人口的7.1%。随着社会老龄化的进程，骨质疏松症的发病率呈上升趋势，预计到2050年将增加到2.21亿，那时全世界一半以上的骨质疏松性骨折将发生在亚洲，绝大部分在我国。

此外，虽然国外的多项研究结果都表明，咖啡因所导致的少量的钙损失完全可以通过在咖啡中加入1~2汤匙牛奶来弥补，但是这些研究并未考虑到亚洲人，也就是亚洲女性的体质特征与饮食习惯。以牛奶为代表的乳制品，对缺少乳糖酶的亚洲人来说，非常不容易消化，它会在小肠里形成黏滞、滑溜的物质，阻塞小肠通路，造成蠕动的困难；或者因为消化不良而导致腹泻和大便溏稀。如此一来，因为咖啡因流失的钙质，又如何能借牛奶回到平衡点呢？如此一来，国外研究人员最忌讳的牛奶低吸收、咖啡因高摄取，岂不是正好发生在了亚洲女性身上？

说了这些，是希望年轻女性们，尤其是育龄女性，每日饮用的咖啡一定要适量，不可过度。因为即使无法吸收牛奶中的钙质，中国饮食中的含钙量还是非常丰富的，只要不过量饮用咖啡，我们不依靠牛奶依然可以实现钙平衡。况且过量地补充钙质也是没有必要的，甚至还会适得其反，诱发肾结石。

因此，在适度饮用咖啡的同时，我希望能给大家提供一些适合中国人体质的方法，来防止骨质疏松症。除了办公室OL一族是骨质疏松症的高发人群外，以下人群也需要



先给自己敲敲警钟。

●体格瘦小者。骨质疏松症在体格瘦小、骨质较薄的女性中更常见。

●不当节食减肥者。打乱了正常的饮食结构和饮食平衡。蔬菜水果等粗纤维摄入过多，会影响身体对钙质的吸收。

●钙、维生素D摄取不足者。维生素D可以调节人体的钙、磷代谢，促进钙在肠道内的吸收和骨质钙化。

●月经来得早或40岁以前早期停经者，卵巢、子宫切除者。雌激素除了能保持女性性征外，还能够保持骨钙含量、维持骨质。

●嗜烟、酗酒者。女性吸烟会降低雌激素水平，酒精会加快骨质流失。

●长期服用类固醇激素药物者，糖尿病、甲状腺功能亢进等疾病患者。

当女性过了30岁，骨质流失便悄无声息地加剧，不可逆转。等到了绝经期后，女性需要的钙质更是从前的十倍之多。既然体内乳糖酶高的人可以求助于牛奶，那么不适合喝牛奶的大部分中国女性，又该如何为自己储存骨质呢？

1. 跳跃运动。

美国科学家最新研究发现，在各项锻炼中，跳跃运动是预防骨质疏松的最佳方法。科学家认为：这是由于在进行跳跃运动时，不仅加速了全身的血液循环，而且地面的

冲击力更可激发骨质的形成。你可以找根跳绳每天坚持跳50下，或者直接做跳跃运动，利用午休时间或者短暂小憩在办公室里跳一跳。

2. 少喝可乐。

可乐中磷、糖和咖啡因的含量都非常高，而过量的磷会与血液中的钙结合，阻碍人体对钙的吸收。

3. 常吃多钙食品。

建议多吃豆类和深色蔬菜。如花椰菜、黄豆、蛋黄、小白菜、芹菜、芝麻酱、芥蓝、甘蓝、芥菜、豆腐、虾皮、甘薯等食品都是补钙佳品。

4. 少吃盐、少摄入铝元素。

食用盐过量会促使钙从尿液中排出。

铝摄入过量也会引起骨质的流失，因为铝不仅能和磷、钙结合在一起，一起进入尿液，还可能沉积在骨头里，引起骨软化。像油条、油饼、加入泡打粉的松软蛋糕、含铝的抗酸剂类补钙药物尽量少吃。

5. 定期做骨密度检查。

骨质疏松症绝对是一种无声的杀手，等到发现问题时对于治疗而言早已为时过晚啦。因此临床医生建议，35岁以后应当定期到医院做骨密度检查，提早发现你是否有骨质疏松的征兆。





第五章 风靡日韩的 咖啡排毒法





已有七十多年历史的咖啡清肠法

☉ 对便秘的人来说，是没有什么不敢尝试的

人们每天的消费，往往会不知不觉地被广告牵着鼻子走；原本以为信息畅通是件好事，可是一旦过了头，竟也成了无可奈何的遗憾。问题的关键在于，一旦广告内容是与你我健康乃至生命息息相关的食品、药物，而广告又把商业逻辑当作健康逻辑灌输给大家，麻烦可就来了。不用说别的，光是留意一下现在的清肠通便食品、保健品的广告，就知道有多少人在被便秘所折磨，也就知道商家的利润空间有多大了。清肠茶、减肥茶、乳制品、果汁、功能饮料、保健品……但凡是与你的胃肠稍有些互动，则不分差别统统冠上“清肠通便、排毒养颜”的卖点，因为商家心里明白——对便秘的人来说，是没有什么不敢尝试的。

然而这些东西真的可以改善我们的胃肠吗？首先，以牛奶为代表的乳制品对肠道有那么大的益处吗？有80%的亚洲人体内消化牛奶的乳糖酶缺少，如果像欧洲人那样喝牛奶，就会把正常运转的胃肠搞糟了，也就是说，当缺少乳糖酶的肠胃在接触到牛奶时，因为无法分解，很容易引起功能性消化不良，进而导致腹泻。而大多数的便秘者往往以为这腹泻就是大功告成的正常排便，不晓得肠道有多

委屈。酸奶倒是含丰富的乳糖酶，能够帮助喝牛奶会腹泻的人，能促进肠道蠕动，清除便秘。喝酸奶治疗便秘大家一直都深信不疑，临床结果表明，经常喝酸奶的人肠道状况也并不怎么乐观。有好多人在喝了酸奶之后会患痢疾并且伴有少量的滞留便。也有报道指出：如果每天喝酸奶，那么排出的便和屁就会有很强烈的味道，这说明肠道内环境恶化，并且滋生了大量毒素。细心的人一定会发现，汉族人的传统食谱中，几乎找寻不到乳制品的踪迹；与常年接受不到日光照射、体内含有大量乳糖酶的北欧人相比，中国有充足的光照，有富含钙质的大豆、豆制品（豆腐正是中国人发明的）、水产品（鱼虾、海带、虾皮等）、坚果类、菌藻类和深绿色多叶蔬菜，只要合理膳食，补充钙质的资源丰富多彩。既然如此，我们也就不一定非要饮用与自己体质不相合的食物了，要根据自己的实际情况有选择地行动！

当然，如果你的肠胃属于适合饮用乳制品的那20%，乳制品毕竟还是对健康有好处的。可如果只是为了对抗便秘的无奈之举，依靠饮用牛奶甚至凉牛奶来刺激肠胃，进而排出不成形乃至溏稀的大便，时间对了，状态却不对，只会让肠胃的情况变得愈来愈糟。

除了酸奶，广告做得更嚣张、更“专业”的就要数清肠茶和减肥茶了。对于爱美的女性来说，广告上的祛斑美容减肥实在过于诱人，而这一切，果真都是可以靠腹泻形态的“排毒”就可以解决的么？此类清肠茶，大多是用中

药配方制成，成分或者以大黄、芒硝为主，或者以芦荟、决明子做主药，而这一类中药，都是属于苦寒清热的攻下药，并不是每个人的体质都适合。尤其是女性，如果滥用，很可能会越喝越虚弱，伤到元气。至于库拉索芦荟等植物成分，自古就被当做泻药来使用，如果每日摄取过量（含有库拉索芦荟成分的酸奶，往往会标示每日最高饮用量限制）或者你的体质压根儿就不适合此物，那么非但不会对便秘有所改善，也不会降低体重，甚至会使肠黏膜色素沉着变黑，自找麻烦。

对忧心忡忡的便秘者来说，只要定时排便就好，哪里管得了什么健康排便！可问题在于，肠道病患岂止便秘一种。人啊，为了一时畅快吃了不该吃的东西伤害肠胃，又为了一时畅快的排便再伤肠胃——这一进一出容易，身体却是吃不消的。所以即便你“敢”尝试，也还是要尝试那些“能”为你的肠胃带来长久健康的方法，切莫拿自己的肠胃做试验田。

● 还有什么方法比这更有效更安全

每到年终岁尾，日本京都清水寺的高僧都会挥毫泼墨，写下一个能概言这一年世态风貌的汉字。有时候我在想，其实何止是一年呢？一个人、一个时代，都是一个字。如果再过个几千年，不知道后人谈及我们这个时代时，会用什么样的字眼来概括。不堪重负的你也许会脱口

而出“烦”，会说“累”，会说“压”而不说“力”……是啊，每天快节奏的生活，将烦恼塞满我们的内心，也将毒素塞满我们的肠道。虽说烦恼常常是我等凡夫俗子自找的，毒素也是我们大快朵颐热衷饕餮时积攒的，不过此时你若是有些心得有些明白，想办法洗心革面还是来得及的。

那么即使从今天起要改过自新，走上健康的生活之路，还是得把以前的旧账清理掉对吧？炒一盘黄花菜“忘忧”，与亲密好友喝咖啡聊聊天，哼一段小曲儿，或者干脆看部电影大哭一场……烦恼容易亲近人，也容易走开，一切都取决于你我的内心。那么毒素呢？该怎么离开它呢？

人体的毒素来自三个方面：一是来自外来因素，如病菌细菌、空气污染、水污染、食品污染等。二是人体内部产生的毒素，人体在新陈代谢过程中会产生毒素。三是内外因素相互影响所产生的毒素，不良的外界环境影响，干扰了生理的正常功能，引起神经系统紊乱和内分泌失调，使体内产生了毒素。每个人都必须学会自我排毒，减少体内毒素的滞留，从而减少疾病，提高身体的健康，增加免疫能力，达到延年益寿的目的。毒素侵袭了人体，就要学会自我排毒，就像天天洗脸、打扫卫生一样。

近来，国外流行起一种与咖啡有关的排毒方法，名为咖啡灌肠法（Coffee Enema）。这种排毒方法最早是由德裔美籍的医师马克斯·格鲁森倡导的，至今已有七十多年

的历史了。当年这一备受嘲笑的治疗方法，近年来却因为在癌症治疗研究上的使用而备受瞩目。灌肠排毒疗法不仅能成功地治疗癌症，还能成功治疗糖尿病、心脏病及高血压等数十种慢性疾病。在美国，除了有许多医师常年持续施行咖啡灌肠外，很多歌星、名模、名人也都曾经公开咖啡灌肠经验。据说美国太空总署（NASA）也曾对从太空返回地球的太空人进行咖啡灌肠，在日本也有超过十万名的咖啡灌肠爱好者。《不生病的生活》一书作者新谷弘实医师本人也实施咖啡灌肠有三十年之久。

与药物治疗、手术、放疗化疗等对抗式医疗手段相比，咖啡灌肠法不是针对某种疾病采用对抗疗法，而是倾向于疏导的方式。它只关心人体的两条疏通渠道：一是肝脏的解毒功能；二是新陈代谢的功能。增强身体的这两种能力，也就为人体泄洪排涝打开了通道。而人体新陈代谢一旦正常，所有疾病都会自动消失。

咖啡灌肠不像一般的灌肠法那样使用泻药，因此不必担心药害和上瘾的问题。经常做咖啡灌肠可使不佳的肠内环境变好，是新谷医师所推荐的极佳的排毒方法。将灌肠器具插入肛门，再将咖啡液注入肠内，以除去肠内因排泄物与宿便积存所生成的坏菌。因为消化系统的前段，也就是胃和小肠内有许多的益菌，若是喝的话，咖啡的杀菌成分会将好坏菌一起杀死，然而消化道的后段，也就是直肠内所积存的大都是坏菌，通过咖啡灌肠正好可以将坏菌杀死，并随着大量的水分排出体外。



咖啡灌肠是可以自行操作的灌肠法，市面上也有专用的器具和材料販售。不过，因为灌肠是一种侵入性的疗法，操作不当恐怕造成肠道破裂或引发电解质失调等问题，加之对咖啡的品种及质量、水的卫生程度要求都比较高，因此大家一定要小心慎重！

● 所有人都可以用吗？

介绍咖啡灌肠法，并不是要大家都一窝蜂地“以身试法”。毕竟每个人的身体条件不同，民族间的文化心理也不尽相同，像台湾作家三毛在《沙漠观浴记》中所描绘的那种灌肠情景，很多中国人首先在心理情感上就未必能接受，更不要说去做了。我只是希望通过这种疗法的介绍，能向大家传达一种有别于现代西方医学理念的观念，那就是“重疏导，轻对抗”，如同当年大禹治水一般，趁疾患尚未生成及时疏导，使其消散，不攻自破，那么“不治已病治未病”的理想也就实现了。

我在这里恐怕还是要再强调一遍：年轻人，不管工作多忙，都请认真地对待一日三餐和饮水。现代生活节奏很快，一周的忙碌，让许多上班族的吃饭成了一件草率的事，而且对年轻人来说，吃西餐依旧是“有钱有面子”的事。大家往往就在这“面子”中迷失了方向，不是多吃了盐，就是多吃了油，或是多吃了糖。有的吃得上火，有的吃得积食，还有的吃偏了营养。好不容易到了周六周日，

要么到父母家蹭饭，要么接着吃外餐，甚至叫外卖。作为年长者，也许我的看法有些过时，不过我还是觉得，夫妻俩能一起下厨房捣鼓出一点好吃的，既有情趣又有助于彼此沟通。要两个人好好商量，彼此分担，在一起炒一两盘青菜，煮一点糙米饭，真的有那么浪费时间吗？

所以即使不依赖咖啡来清理肠道，我也希望大家能通过合理的饮食调配来“周六周日清清肠”。许多人也许会误解，以为这是降低生活质量，降低饭菜水平。其实，从养生的角度来看，肠胃是最需要经常清理、经常休息的。肠胃担负着能量转换、营养吸收等重要工作，而且容量有限，如果让它储满“垃圾”，或是用油腻把它糊住，不清肠就会积食，营养就难以吸收。

所以在咖啡灌肠法的介绍之外，我要为大家提供其他一些简单却又充满生命力的排毒方法，与咖啡排毒法殊途同归。

1. 每天清晨到户外呼吸新鲜空气，出去之前喝一杯温开水，并排除肺中的痰液，做一次肺部“清扫”工作。

2. 养成天天排便的习惯，使饮食的残渣排泄出去。便秘会使粪便在大肠中停留过久而产生毒素，易患肠癌。蜂蜜水、温开水、淡盐水都可以换着喝，要坚持。

3. 多喝水，使体内毒素从尿中排出。早上空腹喝一杯白开水，稀释血液，使血液中的毒素排出。平时也应多喝水。

4. 坚持在运动中出汗，使毒素从汗液中排出。如慢



跑、散步、网球，晚上运动是最好的，运动完后洗个热水澡，第二天起来，整个脸部气色都是红润的，面部皮肤很亮很透的感觉。

5. 多吃排毒食品，如白菜、菠菜、韭菜、胡萝卜、南瓜、番茄、山芋、大豆、大蒜、海带、绿豆、玉米。如蔬菜汁、五谷杂粮的豆浆、各类粥都是不错的选择。



让更多人健康起来的花草咖啡

☉ 当咖啡遇到花草

王小姐每次月事的时间都飘忽不定，卫生棉几乎和速溶咖啡一样，成了她办公室抽屉里的常备品。不过自从听说喝玫瑰花茶可以调理月事，她便每日一杯玫瑰花饮，坚持了整整一个夏天，却依然丝毫不见效果。加之听到广播里有关妇科病的商业性讲座，越发对号入座，甚至开始怀疑自己是不是得了不能生小孩的重病。

玫瑰花并不是不好用，它理气活血、疏肝解郁，能改善女性的内分泌，是调理身子、美容养颜的佳品。只是药效的发挥是一个慢条斯理的过程，不会像激素类药品那样看上去立竿见影，实际上却对身体造成无法挽回的伤害。

王小姐抱怨了一大通，其实问题只在于她钟爱的冰箱——在我看了她的舌苔颜色后，她这才坦言，自己几乎每天都要吃上两三杯冰激凌，尤其是工作压力大、一肚子火气时，伸手开冰箱门已经成了习惯性的动作。而她善解人意的男朋友最常送的礼物，也是各式各样价格不菲的冰激凌。这或许是爱的表达吧，只是没想到这爱只会害了他心爱的女朋友。要知道，再神奇的玫瑰花，也敌不过一大杯除了寒气就是高脂的冷食啊！

所以说，呵护我们的健康，就好像僧道的修行，蝼蚁与天地皆存大道，不可偏废任一端。玫瑰花与冷食，阴阳对立，一端盖过另一端，身体状况自然会失调；我们在日常饮食中，无论主食零食，倘若能找到合理的搭配，使阴阳互生，那么身体功能的运转就会走稳妥健康的上坡路。

在这方面，本书的主角咖啡与花草茶两相组合，会是非常不错的搭档。我们都已经知道咖啡可以提神，可以暖身、排毒、减肥，那么当它遇见花草茶，究竟如何呢？

花草茶已有五千多年的历史，远古的人常用花草来做药物治病强身，也会在日常生活中做香料使用。因为中医向来讲究药食同源、食补比药补更益于身体健康，所以中药除了能开方治病外，也能与食物搭配，取药材的疗效与食物的营养，食助药力，药借食味，从而起到治疗保健的功效。花草茶就是食补中药中最方便的一种。人们根据花草所含的不同营养成分和药用功效，将具有相同功效的天然花草有机组合，并根据花色、花香与品种调配成具有不同美容养颜和保健功效的花草茶。时至今日，各地已广泛接受了这种健康饮料，让我们在咖啡、奶茶之外，多了一个健康饮品的选择。草茶虽称为茶，但与一般含咖啡因的茶不同，主要以植物的根、茎、叶和花皮等直接或经烘焙后冲泡而成。由于材料天然，不含咖啡因成分，因此不会引起心悸或不适等问题，属于一种健康饮品。

花草茶不仅能代茶饮用，也可加入蜂蜜、冰糖、柠檬汁配成饮料饮用，既没了中药的苦味，又具有中药的疗

效。一般来说，花草茶都含有丰富的维生素E、维生素B₂、叶酸、铁、钙等成分，具有缓和身心、松弛神经的功效，好像薰衣草茶，薰衣草不只有助放松心情、舒缓情绪，对治疗失眠亦有帮助。不同种类的花草又各有特别疗效，例如柠檬草可以帮助消化，桂花养声润肺，玫瑰花则有去脂功效等。它们甚至还被做成菜肴，或单独或与其他食物搭配做菜、熬粥，可充分发挥花本身的特有疗效，又具治疗保健的功效。

一般人身体里或多或少都有一些毒素的积累，但过于激烈的排毒方式，会引起人体的强烈反应，只适合严重排毒障碍患者。过与不及都不是养生之道，只要了解身体的需要、给予身体所需的照料，身体自然会对你的付出呈现你所希望的模样，过度的刺激会让身体这个小宇宙失序。

与咖啡一样，喝花草茶也具有排毒的功效，加之饮用起来也非常方便简单，因此以花草咖啡代茶的保健方式目前在许多白领女性中大为盛行。不过需要注意的是，大自然孕生万物，不同的花草，脾气自然也不尽相同。所以在饮用花草咖啡之前，我们还是来学习一下花草与人体不同器官的对应关系，只有选对了花草，才能借自然之力加持健康，温和地排出体内毒素。

1. 肺。肺是人呼吸的主要器官，长期生活在城市中的人或多或少都有肺部污染，空气的污浊和二手烟的危害让你觉得喉咙难受，有时候还呼吸不顺畅甚至咳嗽不止。



如果用紫罗兰加上少量陈皮一起冲泡，可以止咳润肺；紫罗兰加桂花也有相同的效果。

2. 肠。肠胃不好的人通常都有肠蠕动不顺畅而造成的便秘习惯，宿便的累积会造成身体积聚毒素，对直肠的伤害最大，进而使人的体内环境受到污染。洋甘菊、茉莉花、薄荷、紫罗兰具有增加肠胃蠕动、改善胃胀气的效果。

3. 肝。肝脏是人体内很重要的排毒代谢器官，不少药物都会在肝脏进行代谢，代谢不佳就容易累积毒素，对人体有害。肝脏还能促进胆汁分泌、分解脂肪，对身体脂肪代谢极为重要。而柠檬草、迷迭香、马鞭草可以加强肝脏代谢、解毒。

4. 肾。肾有统管人体各脏腑阴阳的功能，是人体阴阳的根本。肾阳起着温暖脾阳、调节大小便的作用。肾对人体的津液代谢有重要的主持和调节作用。非生理期水肿的人通常是肾脏无法顺利代谢水分。迷迭香具有利尿效果，还能强化肾脏的运作。

也许有人会问：既然花花草草有如此好的作用，那单单饮用花草茶不就可以了么？为什么还要和咖啡混合在一起呢？原因在于，花草虽然有独特的香气，但是就味道而言还是偏苦的。尤其是要达到改善肠道目的所需要的量，味道会更浓，大家自然不愿意接受，能坚持下来也就会有难度。可是如果搭配咖啡，既能将花草的清苦融合到咖啡的香苦中，又可以结合咖啡促进胃肠蠕动、胆汁分泌的特

点，同时又稀释了咖啡中咖啡因的浓度，如此一来正好两全其美。

● 你该喝哪种花草咖啡？

了解了花草茶的特性，再加之咖啡，让花草的天然香气与咖啡的醇厚交织在一起，这可不是人工香精所能做到的。这里举上几种常见的花草咖啡例子，只需用五官静静地去感受它的色、香、味，让全身陶醉在来自大自然的韵味和芬芳中，就能既细细地品尝背后的文化气息，同时又让身体悄悄地排毒。

上火用眼多，喝清热护眼的菊花咖啡

喝菊花的人很多，从学生到上班族，时不时都喝上几口，因为它能清热又能明目。对于爱喝咖啡的人来说，在里面加点菊花也是不错的选择。并不是要把菊花直接加到咖啡里，可以先用少许水将菊花泡开，等水变成黄色，也有了香味，就可以兑入咖啡了。

菊花咖啡很适合夏天喝，菊花本身是微寒的，有很好的清热作用。夏天爱上火，一上火眼睛就肿痛、发红，或者爱生气，脸上、身上总起一些小疮小疙瘩的人也可以多泡菊花饮用。

菊花的这些功效，再加上前面提到的咖啡促进二便的作用，就能将身体里的火及时排出去。不过菊花咖啡较为



凉寒，年轻女性最好不要饮用过多。

冬天喝杯丁香咖啡暖暖小肚子

丁香在中医药里的命名很有趣，有公丁香和母丁香之分。公丁香指花，母丁香指果实。

很多女孩子都会有小肚子发凉，胃寒的问题，一到冬天天气凉的时候更是如此。不光是女孩，男士也会有肾阳不足的问题，有这些症状的人都可以喝丁香咖啡。

丁香散寒止痛的作用是很好的，我看到过有的女孩子肚子疼得满地打滚，一摸她的肚子跟别处的皮肤明显不是一个温度，凉得很。还有的脾胃虚寒，不爱吃东西。按理说，有这些症状的人不太应该喝咖啡，因为咖啡多了会刺激胃肠，但偏偏小丫头们就是喜欢喝，一杯热热的咖啡在冬天也或多或少能抵挡些许的寒气。我建议这些体寒，又撇不下咖啡的孩子们喝丁香咖啡。如果在家，就把3~5克丁香用少许水煮一下，然后用丁香水直接冲泡咖啡，或把煮好的咖啡兑在丁香水里。也可以把丁香用热水泡一下，然后兑咖啡。这样就能在享受冬日暖阳、咖啡滑润的同时多少调理一下自身的问题，给寒冷注入些温暖，让身体也由内而外地健康起来。

解暑清舌苔的藿香咖啡

听到这个名字大家可能会觉得很奇怪，藿香是一味地道的中药，怎么又混在咖啡里了呢？藿香是草本植物，在

夏天的时候，很多人直接用它泡水喝来解暑。

现代人吃甜食比较多，又不爱运动，所以很容易让湿气集结在体内。人体湿气大会怎样呢？首先会略显臃肿，不大爱动，总觉得有些疲累，舌苔又厚又腻……如果你也有这些症状，那就说明体内湿气偏大了。尤其在夏天，本来天气就热，身体里湿气又多，又不爱出汗，就很容易中暑，这时喝上一杯藿香咖啡，真是应景得很，既能品尝到美味，又能解暑除湿，让状态从根本上得到改变。

不过先要给爱浪漫和幻想的人们打个预防针，藿香的名字挺好听，长得却并不怎么好看，除非新鲜的藿香，否则从药店买来的就干巴巴的，颜色也暗暗的，这草确实不如那花养眼。

多种花草，多种搭配

除此之外还有很多花草可以跟咖啡搭配在一起，大家不妨自己在家调配试试，说不定有意想不到的美味和效果。

玫瑰花咖啡。玫瑰花气味芳香，药性平和，既能疏肝理气而解郁，又能和血散淤而调经，有柔肝醒脾、行气活血的作用，更适合于肝胃不和所致的胁痛脘闷、胃脘胀痛及月经不调，或经前乳房胀痛者。当心情郁闷、脘胃胀满疼痛或月经不调、乳房胀痛时，用5~10克的玫瑰花，开水冲泡20~30分钟后再冲入咖啡饮用，有改善症状的效果。

金银花咖啡。金银花也偏寒，不适合长期饮用，仅适



合在夏季饮用以防治痢疾。特别需要提醒的是，虚寒体质及月经期内不能饮用金银花咖啡，否则，可能会出现不良反应。

金莲花咖啡。金莲花咖啡与金银花咖啡一样不适合长期饮用，仅适用于咽喉肿痛较轻的人饮用，禁忌和金银花一样。

我在前文说过，喝咖啡一定要注意饮用的时间，即便是加了花草也是如此。尤其是加了薄荷、茉莉这些具有提神效果花草的咖啡，应该避免在夜间饮用，以免影响睡眠。此外，并不是所有的美丽花朵都可与咖啡作为“茶”来饮用的，有些花甚至含有毒性物质（如黄杜鹃花、夹竹桃花等），饮用后轻则出现中毒反应，重则危及生命，这方面的常识，大家还是要时刻用心，免得毒没排成，反倒饮鸩止渴。

所有人都可以喝吗？

咖啡并非适合所有的人群，花草咖啡自然也不例外。可以说，除了不适宜饮用咖啡的人群外，对孕妇，以及肾病、糖尿病、高血压病等患者而言，有的花草茶有可能加重病情，所以，饮用前请先征求医生的意见。

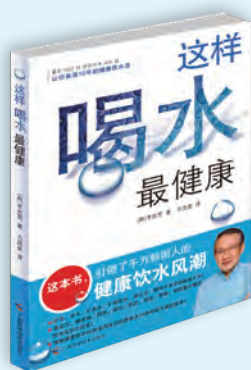
至于健康人士，也不是什么花草咖啡都可以尝试。因为每一种花草都有它独特的药性和功效，我们必须根据自

己的身体状况来选用，不能盲目赶时髦。特别是复合花草茶更应谨慎，要了解各种花草之间的药性是否相克，不能胡乱混着喝，否则不利于健康。

作为食用的花草大多是性温、性寒和性平一类的，性温的食用花草主要有梅花、茉莉花、玫瑰花、月季花、藏红花等，性寒的食用花草主要有夏枯草、金银花、菊花、槐花等，而性平的花草则主要有合欢花、玉米须、芙蓉花、熏衣草等。在搭配时，那些药性温的花草最好不要和性寒的花草配伍食用。另外，还要分清自己的体质情况，如热性体质的人，宜选用性寒的花草，而虚寒体质的人则适用性温的花草，对于那些性平的花草则大多可选用。

复合花草的配伍也不要太杂，尽量不要超过3~4种，而且最好能在中医师的指导下来选用。如果身体已经有了疾患，那么在喝花草咖啡时更应该慎重，千万不要把花草茶当成药品，甚至取代治疗药品。长期饮用复合花草茶的人，在饮用的时间上也要听从中医的意见，有时饮用过量也会造成身体不适。





张晔，中国人民解放军309医院营养科主任、营养师。从事营养工作近30年，长期活跃在临床第一线。



多次在北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》，北京科教频道《养生堂》北京文艺频道《百姓秀场》，山东卫视《养生》栏目，天津电视台科教频道《天天养生》栏目，湖南卫视《百科全说》及多家网上媒体做过饮食营养专题节目。

张主任坚信营养科学更应转向个人与家庭，面对大众亟待解决的问题，给予正确的解释，是营养师更大的价值所在。

主要作品：《自己是最好的家庭营养师》《肾病患者科学饮食方案》《冠心病患者饮食导航》等。

左小霞，中国人民解放军309医院营养科营养师。毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。



在《糖尿病之友》《糖尿病天地》《百姓生活》《长寿生活》《健康报》《健康时报》《医药养生保健报》《健康文摘报》《医药星期三》等多家报纸杂志发表100余篇文章。

多次在北京生活频道《生活大调查》《健康生活》，北京文艺频道《百姓秀场》做专题节目。

主编《营养饮食巧搭配》《自己是最好的家庭营养师》《冠心病患者饮食导航》《肾病患者科学饮食方案》等著作。



之所以写这本书，并不因为我是一个根深蒂固的咖啡爱好者，更不是对咖啡怀有抵触的情绪。正因我对它的认识属于中性的，才能更中肯地给予评价，让很多咨询相关问题的人得到一个科学的解说。

.....

没错，一口咖啡，的确可以让人们的心情好很多。以审慎的态度来说，咖啡不是现代意义上的药，与医疗相比，它与生活走得更近。虽然也让人们有种种疑虑，但它占据了太多人的心，它的味道和作用，让其成为经久不衰的饮品。

.....

如果我们对本真的健康尚有眷恋，如同种子对泥土，那就请从现在开始，从这一刻开始，或冲泡一杯咖啡，或倒满一杯清水，以平静的心，翻开后面的章节，用科学的眼光来剖析欧玛和放羊人的红果。无论喜爱还是抵触，都请根据自己的情况，以健康的方式品尝上天的赐予。

.....

中国人民解放军309医院
营养科主任、营养专家
张晔



上架建议：大众健康

ISBN 978-7-80763-551-2



定价：28.00元