

<<这样喝咖啡最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样喝咖啡最健康>>

13位ISBN编号：9787807635512

10位ISBN编号：7807635517

出版时间：2010-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：张晔,左小霞 等

页数：156

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<这样喝咖啡最健康>>

前言

## <<这样喝咖啡最健康>>

### 内容概要

咖啡的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，都会让咖啡呈现出不同的作用。

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，谁才是咖啡最佳的健康伴侣，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>>

### 作者简介

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，天津台《天天养生》栏目，湖南卫

## <<这样喝咖啡最健康>>

### 书籍目录

#### 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

#### 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

<<这样喝咖啡最健康>>

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

## &lt;&lt;这样喝咖啡最健康&gt;&gt;

## 章节摘录

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

## &lt;&lt;这样喝咖啡最健康&gt;&gt;

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的困惑一样。

因为困惑，便有了嗔怨，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老年高德韶的长者，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



## &lt;&lt;这样喝咖啡最健康&gt;&gt;

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。

。

……

## <<这样喝咖啡最健康>>

### 编辑推荐

《这样喝咖啡最健康》是 全国第一本营养专家撰写的咖啡健康书 全国征询咖啡饮用者的健康疑惑，给予科学解答 从没有一本健康书的语言如此优美，让人忍不住想一读再读！

<<这样喝咖啡最健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>