

这8类人要少喝咖啡!快看看是不是你

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,比如能提神醒脑、缓解疲劳、预防2型糖尿病、预防某些癌症等。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——每天久坐时长≥6小时且不喝咖啡者的死亡风险是每天坐<6小时且喝咖啡者的1.58倍;不喝咖啡的人群里,久坐时间越长,全因死亡风险越高。

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。在成人体内的半衰期一般为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。

400毫克的咖啡因相当于不超过4杯纯咖啡(150毫升/杯),如果是买来的咖啡,可以对比包装标签上每杯咖啡因的含量来计算杯数;如果是一小包1.8~2克的速溶咖啡,一般每天最多不超过5袋。

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。但对于本身就有胃病,比如患有胃溃疡、胃酸分泌过多、胃食管反流病的人群,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可能导致青光眼患者眼压异常增高,为青光眼发展危险因素。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。

《中国儿童青少年零食指南(2018)》中也提到:含有咖啡因成分的食物对儿童大脑发育和功能都会产生负面影响。因此12岁及以下儿童禁止摄取咖啡因,不喝浓茶、咖啡等含咖啡因的饮料。

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。尽管加拿大卫生部、美国妇产科学会、美国孕产协会等机构认为,孕期可少量饮用咖啡(每天不超过150~300mg咖啡因,约2杯),但不应鼓励孕妇喝咖啡。

因此,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。

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。

据“科普中国”微信公众号

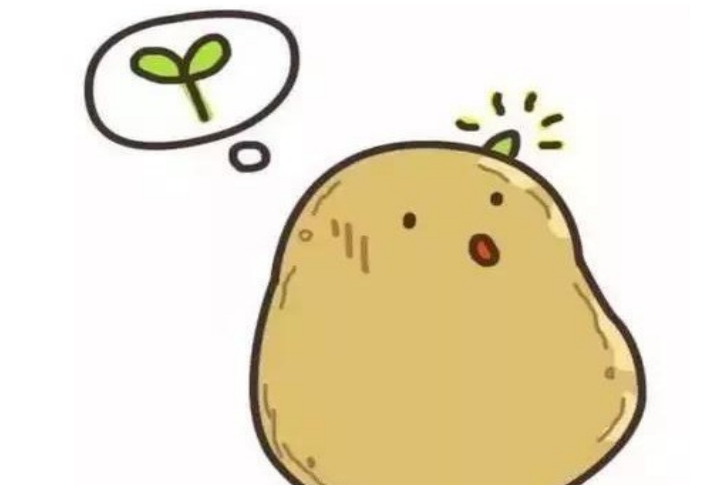
看完《欢迎来龙餐馆》： 发芽土豆为什么不能吃

近日,电影《欢迎来龙餐馆》中“用发芽土豆让孩子们轻微中毒换生机”的情节引发热议。现实生活中,发芽土豆为什么不能吃?记者就此采访了首都医科大学附属北京中医医院临床营养科副主任医师佟丽。她提醒,“土豆发芽挖掉芽就能吃”“削皮、泡水、煮透就能去毒”等做法,风险远比想象中高,核心隐患来自龙葵素。

发芽土豆的毒性元凶： 龙葵素

正常成熟土豆中龙葵素含量仅2~10毫克/100克,一般认为低于20毫克/100克较安全,日常食用没有问题。但土豆一旦发芽、表皮变绿或受损,龙葵素含量会成十倍甚至上百倍升高,芽眼、芽基等部位最高可达500毫克/100克。

龙葵素是一种有毒生物碱,会抑制体内胆碱酯酶活性,对胃肠道黏膜有强烈刺激,还可能影响神经系统和呼吸中枢。



常规处理方式,难消龙葵素风险

很多人以为挖掉芽眼、削去表皮、冷水浸泡或高温煮透就能去毒,实际上这些常规处理都无法彻底清除龙葵素。芽眼只是毒素最集中的部位,龙葵素可能已扩散到周围肉眼看似正常的组织;冷水浸泡仅能溶解少量表面毒素,作用十分

有限;龙葵素热稳定性较强,普通家庭蒸煮、炒制温度通常只有100~180℃,只能部分降解,仍有残留风险。靠尝苦味、麻味判断也不可靠,轻度发芽土豆烹饪后未必有明显异味,容易让人放松警惕。

钟至2小时。轻症表现为咽喉烧灼感、恶心呕吐、腹痛腹泻等;重症可出现脱水、电解质紊乱、抽搐、呼吸困难,甚至因呼吸中枢麻痹而死亡。目前没有特效解毒药,误食后早期可尝试催吐并饮用温水,一旦症状加重,应立即就医进行洗胃、补液等对症治疗。

佟丽提醒,对待发芽土豆最稳妥的原则是不抱侥幸心理。若土豆出现多处发芽、芽长超过1厘米、表皮大面积变绿、薯身变软皱缩或有腐烂异味,应直接丢弃。即使仅有少量芽点,孕妇、儿童、老人及胃肠功能较弱者也建议避免食用,防止微量毒素累积引发不适。

从源头预防,储存时应将土豆放在7~10℃、湿度85%~90%、避光通风的环境中,可用深色布袋或纸箱盛放。家用冰箱冷藏温度偏低,容易使淀粉转化为糖,影响口感,并非理想选择。日常建议按需购买、分批食用,优先选择表皮干燥、无伤痕的中晚熟品种,这类土豆休眠期更长,更耐储存。

据中新网

龙葵素中毒潜伏期多在30分

据中新网