
JAMA Intern

Med：50万人10年追踪结果：喝咖啡能延长寿命

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1089.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年7月4日讯，多喝几杯咖啡吧，或许能让你变得长寿;近日，一项刊登在国际杂志JAMA Internal Medicine上的研究报告中，来自美国国立癌症研究所的研究人员通过研究发现，喝咖啡或能增加机体长寿的机会，即使对于每天至少喝8杯咖啡的人也是如此。

在一项对大约50万喝咖啡的英国成年人的研究中，研究人员发现，相比不喝咖啡的人群而言，喝咖啡的人群在10年中的死亡风险会发生略微下降。这种明显的寿命延长现象是在瞬间及无咖啡因摄入的情况下出现的，而这一结果也正呼应了美国科学家们的研究结果，这项研究中，研究人员发现，即使对于那些有遗传缺陷影响机体利用咖啡因的人群而言，其也能因摄入咖啡而获得一定的益处。

总的来说，在10年的追踪调查过程中，相比不喝咖啡的人群而言，喝咖啡的人死亡的可能性会降低10%至15%，而且与人们摄入的咖啡量和遗传变异的差异较小。当然了，这项研究也并不能证明你的咖啡壶就是青春之泉，也并不是不喝咖啡的人开始喝咖啡的理由，本文研究或能巩固此前研究人员的研究结果，并为喝咖啡的人群增加额外的健康保证。研究者指出，很多喝咖啡的人都很难以相信他们喜欢的东西会对其健康有如此大的好处(至少没有坏处)。

目前研究人员并不是很清楚喝咖啡到底如何影响其长寿，但咖啡中包含超过1000种特殊的化合物，包括抗氧化剂等，其能够帮助保护细胞免于损伤。其它研究结果表明，咖啡中的特殊物质能够帮助降低炎症表现，并且改善机体利用胰岛素的方式，从而就能够降低糖尿病的发生率，研究人员还需要得到更多的研究证据才能够解释摄入咖啡所带来的长期益处。

来自拉斯维加斯的音响师Adam Taylor说道，咖啡使我快乐，它会让我在早上越发有灵感。我会尝试着每天只喝一杯咖啡，否则就会感觉到有点亢奋;这项研究中，研究人员邀请了900多万英国成年人参与到研究中，其中包括40岁至69岁的498134名男性和女性，较低的参与率意味着相关人员或许比英国普通人群要更加健康。研究中，参与者会填写关于日常咖啡摄入、锻炼和其它习惯的调查问卷，同时还会接受包括血液检查在内的一系列身体检查。大部分的参与者都为喝咖啡的人群，几乎三分之一的人群(154000)每天会喝2-3杯咖啡，而且有10000人每天至少喝8杯咖啡。

研究者表示，在接下来10年里，有14225名参与者发生了死亡，死亡原因主要是癌症或心脏病;咖啡因能诱发血压短期上升，一些小规模的研究表明，咖啡因或许与高血压发生直接相关，尤其是机体发生遗传改变导致其对咖啡因代谢缓慢的人群。但在英国，相比不可咖啡的人群而言，喝咖啡的人群并不会因心脏疾病或其它血压相关疾病而导致死亡风险升高，当将所有诱发死亡的原因

结合时，研究者发现，即使是缓慢的咖啡因代谢人群也能表现出寿命延长的表现。

此前研究中，喝咖啡的人群要比不喝咖啡的人群更易于摄入酒精并且吸烟，但当研究人员将这些因素考虑在内时，喝咖啡似乎就能够抵消掉这些因素带来的不良影响。这项研究并未包括参与者是否会喝黑咖啡或加奶油和糖的咖啡等，但研究者认为，添加额外脂肪和卡路里的咖啡或许也是不利于健康的。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发