

---

# 喝咖啡有助避免慢性肝病

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/14363.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！**

喝咖啡有助避免慢性肝病。经常喝咖啡的人患慢性肝病的风险通常降低。其实咖啡的种类并不重要，因为含咖啡因和不含咖啡因的咖啡似乎都有同样的功效。

英国南安普顿大学的Oliver Kennedy及其同事分析了384818名咖啡饮用者和109767名不喝咖啡的人的数据。

这些人进行监测的中位时间为10.7年，肝病范围包括慢性肝病、慢性肝病或脂肪变性(脂肪肝疾病)，以及慢性肝病导致的死亡，分别为3600例、5439例和301例。

总的来说，咖啡似乎对大多数健康结果都有好处。这不仅适用于慢性肝病，也适用于其他疾病，如慢性肾病和某些癌症。Kennedy说。

没有人确切知道哪些化合物对慢性肝病具有潜在的保护作用。然而，我们的研究发现，所有类型的咖啡都有保护作用，这表明可能是某种化合物的组合在起作用。Kennedy说。

这些喝咖啡的人平均每天喝两杯脱咖啡因咖啡、速溶咖啡或研磨咖啡。与不喝咖啡的同龄人相比，他们患慢性肝病的风险要低21%，患慢性肝病或脂肪变性的风险要低20%。他们死于慢性肝病的可能性则降低了49%。

我认为有必要确定每天需要喝多少杯咖啡。意大利卡坦扎罗大学麦格纳埃西亚分校的Ludovico Abenavoli说。

他说，临床试验可以提供这样的答案，而不是着眼于现实生活中的人群。

研究人员日前在《BMC公共卫生》上报告了这一研究成果。（来源：中国科学报 赵路）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10991-7>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：[shouquan@stimes.cn](mailto:shouquan@stimes.cn)。

作者：Kennedy 来源：《BMC公共卫生》

---

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](http://www.iikx.com)转发