
多喝咖啡可预防老年痴呆

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/16704.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！

多喝咖啡可预防老年痴呆。对于那些早上不喝咖啡就无法面对一天的人来说，迎来了一则好消息：近日，发表在《衰老神经科学前沿》的一项长期研究表明，多喝咖啡可降低阿尔茨海默病的患病风险。

作为澳大利亚衰老成像、生物标志物和生活方式研究的一部分，来自伊迪丝·考恩大学（ECU）的研究人员在十多年时间里调查了200多名澳大利亚人，研究其咖啡摄入量是否影响他们认知能力下降的速度。研究结果表明，咖啡和几个与阿尔茨海默病相关的重要标志物之间存在联系。

我们发现，这些没有记忆障碍的参与者，在研究开始时喝大量咖啡，其转变为轻度认知障碍的风险更低，而轻度认知障碍通常是阿尔茨海默病的前兆。首席研究员萨曼塔·加德纳博士说。

研究发现，多喝咖啡会对某些认知功能产生积极的效果，特别是在执行功能上，包括计划、自我控制和注意力等。与此同时，更高的咖啡摄入量似乎还与减缓大脑中淀粉样蛋白的积累有关，淀粉样蛋白则是阿尔茨海默病发展的关键因素。

尽管目前的研究还不能确定每天喝多少杯咖啡会产生有益的效果。但研究表明，如果你每天只允许自己喝一杯咖啡，那你最好再多喝一杯。

如果将平均每天喝240克咖啡增加到两倍的量，那么18个月后，认知能力下降可能会降低8%，同一时期内，大脑中的淀粉样蛋白积累也会减少5%。加德纳表示，喝咖啡越多，认知能力下降越慢，大脑消耗越少。

据了解，在阿尔茨海默病中，淀粉样蛋白聚集在一起就会形成对大脑有害的斑块。

不过，这项研究还无法区分含咖啡因和不含咖啡因的咖啡，以及其制备方法（冲泡方法、加奶或加糖等）。同时该研究也没有准确地确定咖啡的哪些成分对大脑健康看似有积极的影响。虽然咖啡因与研究结果有关，但初步研究表明，它可能不是延缓阿尔茨海默病的唯一因素。

粗咖啡因是低咖啡因咖啡的副产品，已被证明对小鼠的记忆损伤有一定的预防作用。而咖啡的其他成分，如咖啡醇、咖啡醇和癸二醇-5-羟色胺，在各种研究中也被发现会影响动物的认知障碍。

。

尽管如此，加德纳表示，咖啡和大脑功能之间的关系仍然值得进一步研究。

这对那些有认知能力下降风险但还未出现任何症状的人尤其有用。加德纳说，我们可能会制定一些明确的指导方针，希望人们到中年时能够遵守并产生持久的影响。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：<https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.744872>

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。

作者：Samantha L. Gardener 来源：《衰老神经科学前沿》

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