喝咖啡能长寿—

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20226.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！

喝咖啡能长寿—。

一项新研究表明，与不喝咖啡相比，每天喝两到三杯咖啡可以延长寿命，降低患心血管疾病的风险。研究结果适用于研磨咖啡、速溶咖啡和脱咖啡因咖啡。相关研究结果发表于9月26日《欧洲预防心脏病学杂志》。

论文通讯作者、澳大利亚墨尔本贝克心脏和糖尿病研究所教授Peter Kistler指出，在这项大型观察性研究中，研磨、速溶和脱咖啡因的咖啡能降低心血管疾病的发病率和心血管疾病或其他原因导致的死亡。研究结果表明，适度饮用研磨、速溶和脱咖啡因咖啡应该被视为健康生活方式的一部分。

关于不同咖啡制剂对心脏健康和存活影响的信息很少。这项研究使用了英国生物银行的招募人群（40至69岁）数据，调查了咖啡种类与突发心律失常、心血管疾病和死亡之间的关系。

研究纳入了449563名没有心律失常或其他心血管疾病的参与者，中位年龄为58岁，55.3%为女性。参与者完成了一份调查问卷，记录了每天喝多少杯咖啡，通常喝速溶咖啡、研磨咖啡（如卡布奇诺或过滤咖啡），还是不含咖啡因的咖啡。其中，44.1%的人经常喝速溶咖啡，18.4%为研磨咖啡，15.2%喝脱咖啡因的咖啡，还有22.4%不喝咖啡的人作为对照组进行研究。

随后依据每日摄入咖啡量，参与者被分成6个小组类别，分别是不喝、少于1杯、1杯、2到3杯、4到5杯和超过5杯咖啡。

在调整了年龄、性别、种族、肥胖、高血压、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停、吸烟状况、饮茶和饮酒等因素后，研究人员将饮用咖啡者与不饮用咖啡者的心律失常、心血管疾病和死亡发生率进

行了比较。相关信息来自医疗记录和死亡记录，中位随访时间为12.5年。

结果显示，6.2%的受试者在随访期间死亡，饮用三种类型的咖啡都与任何原因的死亡减少有关。与不喝咖啡相比，每天喝2到3杯咖啡能最大降低有关风险，饮用研磨咖啡、速溶咖啡和不含咖啡因的咖啡分别降低了27%、11%和14%的死亡可能性。

9.6%的参与者被诊断出心血管疾病。饮用上述三种类型的咖啡都与心血管疾病发生率的降低有关。同样，每天喝2到3杯咖啡的人患心血管疾病的风险最低，与不喝咖啡的人相比，饮用研磨咖啡、速溶咖啡和不含咖啡因的咖啡患心血管疾病的可能性分别降低了20%、9%和6%。

6.7%的参与者被诊断出心律失常。其中，饮用研磨咖啡和速溶咖啡与心律失常的减少有关。与不喝咖啡的人相比，每天喝4到5杯研磨咖啡和每天喝2到3杯速溶咖啡的人相关风险最低，分别降低了17%和12%。

咖啡含有100多种生物活性成分。Kistler表示，研究结果表明，喝适量各种类型的咖啡不应该被劝阻，而是可以作为一种对心脏健康有益的行为来享受。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac189

作者：Peter Kistler 来源：《欧洲预防心脏病学杂志》

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转发