咖啡因或有助改善心脏健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/29741.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！

咖啡因或有助改善心脏健康
。据最新一期《风湿病学》杂志发表的一项研究表明，多摄入一些咖啡因，或能为心脏健康加分。

为了降低心血管风险，目前医生给出的建议大都与减少炎症有关，包括少服用可的松药物、不吸烟、降低胆固醇，以及控制高血压等。

然而，意大利罗马大学科学家开展的最新研究表明，咖啡、茶和可可中的咖啡因会提升内皮祖细胞的活力，从而改善心脏健康。内皮祖细胞不仅能帮助血管内壁再生，也参与血管生长过程。

此前，科学家已经知道，富含维生素D（存在于油性鱼类和鸡蛋中）、维生素A（存在于许多水果中）和不饱和脂肪酸的饮食，以及低钠饮食，似乎都有助减轻炎症。咖啡因除了众所周知的“提神”作用外，也具有抗炎功效。它会与免疫细胞表面表达受体“携手合作”，共同抵御炎症的侵袭。

在最新研究中，科学家通过食物问卷，对31名没有传统心血管危险因素的狼疮患者进行了详细调查。一周后，他们采集了患者的血液样本，测量了其血管的健康状况。结果令人惊喜：摄入咖啡因的患者血管健康状况更好。

作者：刘霞 来源：?科技日报

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