
黑咖啡一杯，提神又延寿

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/34005.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！

黑咖啡一杯，提神又延寿。喝一口热气腾腾的咖啡，不仅是在唤醒沉睡的身体，或许还能延长寿命。科学家发现，每天摄入1-3杯咖啡的咖啡因会使得心血管疾病等导致的死亡率降低。但当加入过量的糖和奶油等饱和脂肪时，这些益处就会减弱。相关论文近日发表于《营养学杂志》。



每天饮用1至3杯咖啡与较低的死亡风险相关，但前提是不要加入过量的糖和奶油。图片来源：Shutterstock

咖啡是全球最常被消费的饮品之一，近一半的美国成年人报告每天至少喝一杯咖啡，因此了解它对健康的影响非常重要。论文通讯作者、美国塔夫茨大学教授张方方（音）表示，咖啡的健康益处可能归因于其生物活性化合物，但我们的结果表明，添加糖和饱和脂肪会削弱这些益处。

该研究分析了1999年至2018年间，连续九轮国家健康与营养调查的数据，并将其与国家死亡指数的死亡数据进行了链接。研究纳入了具有全国代表性的46000名年满20岁的成年人样本，他们均完成了有效的24小时饮食回忆问卷。咖啡消费按照含咖啡因或脱咖啡因等类型、糖分和饱和脂肪

含量进行分类。样本的死亡结局包括全因死亡、癌症死亡和心血管疾病死亡。

研究发现，每天至少饮用一杯咖啡与全因死亡风险降低16%相关，而每天饮用2至3杯时，这一比例上升至17%。超过三杯后，未见进一步的风险下降，且当每日饮用超过三杯时，咖啡与心血管疾病死亡风险降低之间的关联也减弱了。此外，没有发现咖啡摄入与癌症死亡之间存在显著关联。

很少有研究会考察咖啡添加剂如何影响咖啡摄入与死亡风险之间的关系，这是最早量化添加甜味剂和饱和脂肪量的研究之一。论文第一作者、周冰洁（音）表示，我们的研究结果与《美国人膳食指南》推荐限制添加糖和饱和脂肪摄入的建议一致。

此外，该研究还存在局限性，如来自样本的饮食回忆数据容易受到日常摄入波动带来的测量误差。脱咖啡因咖啡与全因死亡之间也缺乏显著关联，可能是由于研究人群中脱咖啡因咖啡的消费量较低所致。（来源：中国科学报 蒲雅杰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.tjn.2025.05.004>

作者：Fang Fang Zhang 来源：《营养学杂志》

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](https://www.iikx.com)转发