
咖啡与延缓大脑衰老有关

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/38321.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！

咖啡与延缓大脑衰老有关。人类似乎特别钟爱咖啡因。茶是全球第二大最常饮用的饮品，仅次于水，而美国大多数成年人每天早上都以咖啡开启新的一天。尽管许多人摄入咖啡因是为了提神醒脑，2月9日发表于《美国医学会杂志》上的一项研究表明，咖啡因还具有更长期的脑部益处，能够帮助我们保持思维敏捷。



含咖啡因的咖啡对大脑有益。

图片来源：Matthew Horwood/Getty

这项研究提供了迄今关于咖啡因摄入与认知能力之间关系的最长期数据。研究发现，适量摄入咖

啡和茶中的咖啡因与降低痴呆风险和减缓认知衰退速度相关。专家们称赞这项研究规模庞大，但也指出应谨慎解读研究结果。

就现有数据而言，这是一项设计严谨的研究。然而，由于它采用的是观察性证据而非实验性证据，因此研究结果只能被视为提示性的。英国格拉斯哥大学的Naveed Sattar表示。

许多研究都探讨了咖啡因与认知能力之间的联系。但论文第一作者、美国哈佛大学的张宇（音）表示，以往的研究对参与者的追踪时间相对较短，而痴呆症的形成是一个长达数十年的过程。

张宇的研究团队利用了两项长达十年的健康研究，追踪了超过13万名医护人员长达43年的咖啡因摄入习惯。这些研究的参与者每隔几年记录一次他们的饮食情况。他们还填写了关于认知功能的问卷，并接受了需要复述单词串的测试，以此作为认知能力的客观指标。

研究团队发现，摄入适量咖啡因（相当于每天2-3杯咖啡或1-2杯茶）与显著降低痴呆风险和认知衰退速度相关。但即使是较低水平的咖啡因摄入也与大脑健康有益相关。

与以往的研究相反，咖啡因摄入量与认知健康之间的关联即使在大量饮用咖啡的人群中也依然存在：咖啡因摄入量最高组（每天最多五杯咖啡）的人群患痴呆症的风险比很少或不喝咖啡的人群低18%。

即使对于携带名为APOE4的基因变异的参与者，这种保护性关联依然成立。仅仅携带一个APOE4基因变异拷贝，就能使一个人患阿尔茨海默病相关痴呆症的风险增加两到三倍。携带APOE4基因的人群所受到的保护作用令美国斯坦福大学的神经学家Shannon Kilgore感到惊讶，并表示，该研究的结论符合观察性关联研究的性质，既强化了一些已有的结论，也提供了新的线索。

由于该研究的设计，我们无法得出咖啡摄入量可以降低痴呆症风险的结论，而且作者也没有具体说明其发现的机制。张宇表示，令团队感兴趣的一点是，饮用脱咖啡因咖啡的人并没有像饮用含咖啡因咖啡的人那样获得认知方面的益处。这表明，这些益处可能与咖啡因本身有关，而非咖啡中其他被认为有益的化合物，例如多酚和生物碱。

张宇也很快指出，尽管研究团队试图控制生活方式选择和饮食质量等混杂因素的影响，但药物等其他因素也可能影响部分研究结果。这种效应量很小，而且随着年龄增长，有很多重要的方法可以保护认知功能，我们的研究表明，饮用含咖啡因的咖啡或茶可能只是其中的一个环节。张宇说。（来源：中国科学报 王铄）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1001/jama.2025.27259>

作者：Naveed Sattar 来源：《美国医学会杂志》

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](http://iikx.com)转发