

# 中医谈长期喝咖啡的人，不得不看

2015-04-02 健康天天读

**导读** 咖啡属舶来品，当西方文化与中国传统中医文化发生碰撞，且看中医怎样给咖啡把脉！咖啡豆取自咖啡树的果实，色红赤属火，入心，气焦苦，并入大肠经。性味辛甘苦涩，炒燥焦。甘醇味有补养及缓和作用，能缓和疼痛，辛味发散行气作用，能通过脑血屏障，治疗表风热、头痛、苦味有燥湿与泻下作用，能治疗热症或湿症。



从中医角度看咖啡的 15 个功能：

## 1 提神醒脑

咖啡因性味辛香芳醇，极易通过脑血屏障，刺激中枢神经，促进脑部活动，使头脑较为清醒，反应活泼灵敏，思考能力充沛、注意力集中，提高工作效率；可刺激大脑皮层，促进感觉、判断并增强记忆能力。

## 2 强筋骨、利腰膝

咖啡因能使肌肉自由收缩，增加肌腱力量，降低运动阀，增加身体的灵敏度，提高运动功能。

### 3 开胃主食

咖啡因会刺激交感神经，刺激胃肠分泌胃酸，促进消化、防止胃胀、胃下垂，及促进肠胃激素、蠕动激素，使快速通便。

### 4 消脂消积

咖啡因可加速脂肪分解，增快身体新陈代谢率，增加热能消耗，有助减脂紧肤，另外使用咖啡粉洗澡是一种极好的温热疗法，有助瘦身减肥。

### 5 利尿除湿

咖啡因可促进肾脏机能，排出体内多馀的钠离子，提高排尿量，改善腹胀水肿，有助减重瘦身。

### 6 活血化瘀

咖啡所含的亚油酸，有溶血及阻止血栓形成，增强血管收缩，促进血液循环，缓解血管扩张的头痛，尤其是偏头痛。另促进静脉回流，有润泽肌肤，使肌表恢复弹性，预防心血管疾病。

### 7 熄风止痉

咖啡可加速代谢胆固醇，减少冠状动脉粥样化、降低中风机率。

### 8 喜悦颜色

适量常饮咖啡会令人精神兴奋，心情愉快，抛开烦恼、忧郁、纾解压力，放松身心。

### 9 舒肺定喘

咖啡因会促进交感神经，抑制副交感神经，避免副交感神经兴奋而发作气喘病。

### 10 燥湿除臭

咖啡因内含单宁，可脱臭，消除蒜、肉味。

### 11 咖啡有解酒的功能

酒后喝咖啡，将使由酒精转变而来的乙醛快速氧化，分解成水和二氧化碳而排出体外。

### 12 一日三杯咖啡可预防胆结石

对于含咖啡因的咖啡，能刺激胆囊收缩，并减少胆汁内容易形成胆结石，每天喝两到三杯咖啡的男性，得胆结石的机率低于 40%。

### 13 预防电脑族干眼症

报告指出，喝咖啡者患干眼症的机率，明显比不喝咖啡者低。这主要是和咖啡中的嘌呤成份有关(滴眼剂中的嘌呤成份能刺激腺体分泌液体，从而起到保护眼睛的作用)。对于爱喝咖啡的电脑族来说，这当然是一个好消息。

### 14 止痛

比如一夜没有睡好所带来的头痛、或是太阳穴侧因血管收缩引起的疼痛，这些非器质性因素所引起的疼痛，都可以用咖啡来缓解，推荐在早上或是中午饮用。

### 15 抗衰老

色深又具有苦味，是因为咖啡中富含抗氧化的物质。近年来，只要是具有抗氧化功能的食物，都在市场大行其道，一般所熟知的蔬菜水果含丰富 A、C、B 族维生素的食物，以及在日本

相当流行的茶，之所以被视为健康的食物，就是为它们含有丰富的抗氧化物质，有研究报告指出，咖啡所含的抗氧化物质比茶多 4 倍，可以抵抗自由基。



咖啡的好处有很多，中重要的 9 点你一定要知道：

**【喝咖啡对皮肤有好处】** 咖啡可以加速肌肤的新陈代谢，使皮肤加速排出废旧角质，淡化因循环不畅导致的黑眼圈。另外就是具有抗氧化作用，常饮咖啡能让肌肤细胞保持充沛活力、防止细胞氧化，从而对抗衰老。

**【喝咖啡能防癌抗癌】** 咖啡中蕴含的多酚类物质是一种强抗氧化剂。每天喝点儿咖啡，对防癌抗癌都有一定效果。每天饮用 3 杯以上含咖啡因咖啡的女性患基底细胞癌的风险比每月饮用不到 1 杯者低 21%。咖啡因还能够抑制肿瘤增长。如果女性每天能饮用 4 杯咖啡，那么乳腺癌的发病率将会降低 25%—70%，即使有乳腺癌家族史的女性也是一样。这是因为咖啡可以减少具有致癌作用的雌激素的产生。

**【饭后喝咖啡养胃助消化】** 饭后喝咖啡对胃部健康是有好处的。但相对地，如果在胃里空空的状态下喝咖啡，分泌的胃液会损伤胃黏膜，从而损害胃部健康。爱吃肉的人最好饭后喝杯咖啡，有很好的解油腻、助消化的作用。此外，咖啡中可溶性膳食纤维的含量比橙汁高，咖啡因还能刺激肠道加快蠕动。因此，喝咖啡有缓解便秘的效果。

**【喝咖啡保护肝脏】** 近几年，越来越多的证据表明咖啡能降低患肝硬化和肝癌的风险。咖啡富含的多酚类物质对肝脏也有保护作用。建议肝炎患者每天喝点儿咖啡，对肝细胞的修复很有好处。喝咖啡还可帮助酗酒、超重、有糖尿病或铁负荷过量的人减少患肝病的风险，但没有证据表明咖啡和茶能减少人们因脂肪肝或病毒性肝炎而患慢性肝病的风险。

**【喝咖啡可防止放射线伤害】** 放射线伤害已经成为目前较突出的一种污染和危害。尤其是家用电器的辐射。如长期操作的电脑、家中的微波炉、电视机等。有研究明确显示，咖啡有助于防止放射线伤害。

**【喝咖啡可缓解运动酸痛】** 运动后喝两杯咖啡，有助于缓解肌肉酸痛症状。一项研究报告指出，喝咖啡可以帮助人们缓解运动过量造成的肌肉疼痛。值得注意的是，咖啡因虽然有缓解运动疼痛的效果，但往往只对不常饮用咖啡的人有效。

**【喝咖啡能解酒】** 咖啡中的绿原酸可避免酒精中毒。饮酒过后喝适量的咖啡，可使由酒精转变而来的乙醛快速氧化，分解成水和二氧化碳而排出体外。

**【喝咖啡可防胆结石】** 有研究认为含咖啡因的咖啡，能刺激胆囊收缩，并减少胆汁内易形成胆结石的胆固醇，从而减少人们患上最常见的胆结石病的风险。

**【喝咖啡预防抑郁】** 规律饮用咖啡的人，饮用后会觉得愉快、烦躁感变少了，心境得到改善。有研究表明，烦躁或情绪低落时，喝杯咖啡确实能让心情平静。



# 喝咖啡的好处和坏处

2014-12-05 中国好中医网

现在我们身边有很多人很喜欢喝咖啡，由其是一些年轻的朋友。聊天的时候经常也会去咖啡厅做一做。我们看一看街上，可以没有茶楼却一定会有咖啡店。中国人现在为什么如此的喜欢喝咖啡？我们先不说喝咖啡好不好，至少对于懂得品味的人来讲是一种感情的寄托，这一点咖啡和茶起到的作用是一样的。

## 喝咖啡的好处

咖啡含有一定的营养成分：咖啡的烟碱酸含有维他命 B，烘焙后的咖啡豆含量更高。并且有游离脂肪酸、咖啡因、单宁酸等。

咖啡有解酒的功能：酒后喝咖啡，将使由酒精转变而来的乙醛快速氧化，分解成水和二氧化碳而排出体外。

咖啡对皮肤有益处：咖啡可以促进代谢机能，活络消化器官，对便秘有很大功效。使用咖啡粉洗澡是一种温热疗法，有减肥的作用。

咖啡可以消除疲劳：要消除疲劳，必须补充营养、休息与睡眠、促进代谢功能，而咖啡则具有这些功能。

咖啡的保健医疗功能：咖啡具有抗氧化及护心、强筋骨、利腰膝、开胃促食、消脂消积、利窍除湿、活血化淤、息风止痉等作用。

咖啡对情绪的影响力：实验表明，一般人一天吸收 300 毫克(约 3 杯煮泡咖啡)的咖啡因，对一个人的机警和情绪会带来良好的影响。

一日三杯咖啡可预防胆结石：对于含咖啡因的咖啡，能刺激胆囊收缩，并减少胆汁内容易形成胆结石的胆固醇，最新美国哈佛大学研究人员发现，每天喝两到三杯咖啡的男性，得胆结石的机率低于 40%。

常喝咖啡可防止放射线伤害：放射线伤害尤其是电器的辐射已成为目前较突出的一种污染。印度芭巴原子研究人员在老鼠实验中得到这一结论，并表示可以应用到人类。

### **喝咖啡的坏处**

易引起骨质疏松症：咖啡因易与人的游离钙结合，并经尿。游离钙的减少必然引起结合钙的分解，从而导致骨质疏松。美国加利福尼亚大学的研究者对名~岁的老年妇女进行了调查研究，结果发现，长期每天饮杯以咖啡而不饮牛奶的老年妇女，不管年龄、肥胖程度如何，其髌骨、脊椎的骨密度都会降低，且降低的程度与习惯延续的时间长短和饮用量的多少有关。

增加心梗危险：美国波士顿大学公共卫生学院的学家们通过对例在~岁首次患心肌梗塞的妇女和例从未患过心肌梗塞的妇女进行了为期年的研究，结果明，每日饮杯或更多的咖啡，可使妇女患心肌梗塞的危险增加%，而且危险随着饮咖啡的数量增加而增加。

孕妇喝咖啡对胎儿不利：早在年代初，美国食品与品管理局的考林博士即在实验中发现，每天给小白鼠饲喂相当于饮~杯浓咖啡的量后，妊娠鼠就会生育出畸形的小鼠。为此，研究者以美国食品与品管理局的名义告诫孕妇：应暂停饮用咖啡。

妊娠高血压综合征：妊娠高血压综合征是孕妇特有的一疾病，患者现为浮肿、高血压和蛋白尿 如不及时防治 ,可危及母胎安全。据澳大利亚一项研究结果明，每日只饮几杯咖啡就会升高血压。为此，孕妇不宜饮用咖啡。

易引起糖尿病：芬兰和美国的研究人员通过调查分析发现，这两个国家都是消费咖啡最多的国家，其结果是，这两个国家中患糖尿病的人数也最多。其中，芬兰 人的咖啡消费量居世界之首，该国的糖尿病患者也是世界最多的。其他北欧国家的咖啡消费量也大，患糖尿病的人数也多。相反，日本人的咖啡消费量在世界是最少 的，糖尿病患者也最少。研究者分析认为，咖啡饮料中含有的咖啡因可以透过胰脏而沉淀到胎儿组织中，尤其是胎儿的、大脑，使出生后的婴儿可能患糖尿病。

易患不孕症：据美国科学家研究发现，每天饮杯咖啡的妇女比不饮咖啡的妇女易患不孕症。有关专家曾调查了有饮用咖啡习惯的名妇女，其中约有名妇女不易受孕。也有些生育专家认为，这是小范围的研究，不能最后证实咖啡对生育的特殊作用。但是，研究人员强调指出，如果不能从学说明不育症的原因，则应考虑不育症 与咖啡因有关。

以上就是关于喝咖啡的好处和和坏处的介绍，其实喝咖啡和喝酒一样：小饮怡情，大饮伤身！