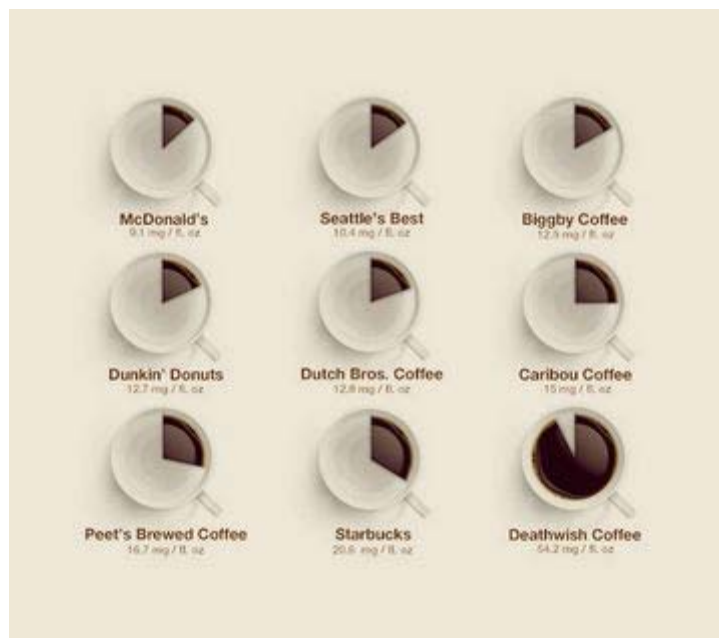




为啥老外天天喝咖啡？

2015-04-05 疯狂学英语

咖啡的好处咖啡的好处有很多，大致可分为九点。



【一】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。



【二】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 4-6 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。



【三】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。



【四】喝咖啡保护肝脏

近几年来，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。



【五】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。



【六】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。



【七】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。



【八】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。



【九】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。