

喝咖啡對身體健康的好與壞



先讓我們來看一下咖啡的主要成分,它主要含有咖啡因。而咖啡因有特別強烈的苦味,它能刺激人體的中樞神經系統、心臟和呼吸系統。

適量喝一些咖啡亦可減輕肌肉疲勞,促進消化液分泌。由於它會促進腎臟機能,有利尿作用,所以能幫助體內將多餘的鈉離子排出體外。此外,咖啡中含有脂肪、蛋白質、纖維素等營養成分。

但攝取過多的咖啡,會導致咖啡因中毒。在長期大量的攝取情況下,大劑量的咖啡因是一種毒品,能夠導致“咖啡因中毒”。

咖啡因中毒,包括上癮和引起一系列的身體與心理的不良反應,比如神經過敏,易怒,焦慮,震顫,肌肉抽搐(反射亢進),失眠和心悸。

另外,由於咖啡因能使胃酸增多,持續的高劑量攝入會導致消化性潰瘍,糜爛性食道炎和胃食管反流等病。

喝咖啡的好處:

1、它含有一定的營養成分。咖啡的煙鹼酸含有維他命B,烘焙後的咖啡豆含量更高。並且有游離脂肪酸、咖啡因、單寧酸等。

2、有解酒的功能。酒後喝咖啡,將使由酒精轉變而來的乙醛快速氧化,分解成水和二氧化碳而排出體外。

3、可以消除疲勞。要消除疲勞,必須補充營養、休息與睡眠、促進代謝功能,而咖啡則具有這些功能。

4、可預防膽結石。對於含咖啡因的咖啡,能

刺激膽囊收縮,並減少膽汁內容易形成膽結石的膽固醇。最新美國哈佛大學研究人員發現,每天喝兩到三杯咖啡的男性,得膽結石的機率低於40%。

5、常喝咖啡可防止放射線傷害。放射線傷害尤其是電器的輻射已成為目前較突出的一種污染。印度芭巴原子研究人員在老鼠實驗中得到這一結論,並表示可以應用到人類。

6、咖啡的保健醫療功能。咖啡具有抗氧化及護心、強筋骨、利腰膝、開胃促食、消脂消積、利窠除濕、活血化淤、息風止癢等作用。

7、咖啡對情緒的影響力。實驗表明,一般人一天吸收300毫克(約3杯煮泡咖啡)的咖啡因,對一個人的機警和情緒會帶來良好的影響。

喝咖啡的壞處:

1、緊張時添亂。咖啡因有助於提高警覺性、靈敏性、記憶力及集中力。但飲用超過比你平常所習慣用量的咖啡,就會產生類似服用相同劑量的興奮劑,會造成神經過敏。對於傾向焦慮失調的人而言,咖啡因會導致手心冒汗、心悸、耳鳴這些症狀更加惡化。

2、加劇高血壓。因為咖啡因本身具有的止痛作用,常與其他簡單的止痛劑合成復方。但是,長期大量服用,如果你本身已有高血壓時,使用大量咖啡因只會使你的情況更為嚴重。

因為光是咖啡因就能使血壓上升,若再加以

上情緒緊張,就會產生危險性的相乘效果。因此,高血壓的危險人群尤其應避免在工作壓力大的時候喝含咖啡因的飲料。

有些常年有喝咖啡習慣的人,以為他們對咖啡因的效果已經免疫,然而事實並非如此。一項研究顯示,喝一杯咖啡後,血壓升高的時間可長達12小時。

3、可誘發骨質疏鬆。咖啡本身具有很好的利尿效果,如果長期且大量喝咖啡,容易造成骨質流失,對骨量的保存會有不利的影響,特別對婦女來說,可能會有骨質疏鬆的威脅。

要是平時食物中本來就缺乏攝取足夠的鈣,或是不經常活動的人,尤其對更年期後的女性,因缺少雌激素造成的鈣質流失,以上這些情況再加上喝大量的咖啡,這可能對骨質造成威脅。如果能夠按照合理的量來享受,你還是可以做到不啻廢食的。

不宜喝咖啡的人群:

- 1、患高血壓、冠心病、動脈硬化等疾病——這類人如果長期或大量飲用咖啡,可能引起心血管病。
- 2、老年婦女——咖啡會減少鈣質,引起骨

質疏鬆。婦女絕經後,每天需要加十倍的鈣量。

3、胃病患者——喝咖啡過量可引起胃病惡化。

4、孕婦——飲過量咖啡,可導致胎兒畸形或流產。

5、維生素B1缺乏者——維生素B1可保持神經系統的平衡和穩定,而咖啡對其有破壞作用。

6、癌症患者——飲用過量的咖啡對正常人有致病的危險。
喝咖啡的禁忌:
1、忌空腹喝咖啡。咖啡會刺激胃黏膜,空腹時切勿喝咖啡。
2、忌咖啡代水喝。



胎兒求救的四大危險信號

信號1:陰道出血

潛在危險:宮外孕、先兆流產、胎盤早剝

在孕早期,如果發現陰道有少量的出血的話,準媽媽應該注意,這很有可能是宮外孕,需要加倍小心,最好到醫院進行檢查。陰道出血是先兆流產最主要的症狀,準媽媽如果發現的話要及時做B超檢查確定胎兒着床位置,可在醫生的指導下服用保胎藥物,並臥床休息,如出血停止,說明胎兒能夠保住。

信號2:瘙癢

潛在危險:妊娠期肝內膽汁淤積症

瘙癢是孕婦妊娠期常出現的症狀,在這個過程中,如果是全身廣泛性瘙癢,尤其是在腹部和掌、趾部瘙癢便需要注意了。當伴隨着輕度黃疸,肝功能檢查GPT升高,便可以確診為妊娠期肝內膽汁淤積綜合症。及時發現需及早處理,否則會引起胎兒窒息、早產、死胎、孕婦產後大出血。

信號3:腹痛

潛危險:先兆流產、宮外孕

孕婦在孕期的時候輕微腹痛是非常常見的,這是懷孕期間的正常現象。但是如果是突如其來的劇烈疼痛,甚至

是痙攣性的,同時伴隨着陰道出血,就需要引起重視了,這很有可能是宮外孕或先兆流產的預警,一個不小心就會失去可愛的小寶寶。

信號4:胎動改變

潛在危險:胎兒缺氧
在孕中期的時候,就可以感受到胎動,這是胎兒正常的生理活動。但是一般情況下,胎動都是比



土豆帶皮吃有助降血壓

誰都知道,土豆是個好食物,不僅有助於控制體重,還會降低患高血壓和中風的危險。但很多人吃土豆時,喜歡把皮削掉,其實這是把最護心的部分浪費了。土豆深色的外皮富含維生素和鉀,削皮吃會損失營養。研究顯示,緊貼土豆皮下層部分所含的維生素高達80%,遠遠高於土豆內部的肉。鉀是鈉的克星,可以防止高食鹽攝入引起的血壓升高,具有明顯的降壓作用。

但是,如果土豆皮變綠,則說明其中的毒素龍葵素的含量較高,這時吃土豆千萬要謹慎,不僅需要削皮,還要多切去一些果肉,把變綠的部分完全去除。如果土豆皮變綠部分較大或者已經長芽,這樣的土豆就不要吃了,否則很容易食物中毒。

較柔和的,次數也不會很頻繁。到那時如果突然一個安靜的胎兒變得躁動不安,胎動動作變大,次數變多,胎動低於10次/12小時或超過40次/12小時,則提示有可能胎兒宮內缺氧。

引起糖尿病的原因

病毒感染:對於I型糖尿病是

非常重要的環境因素;II型糖尿病,一般病毒感染本身不會誘發糖尿病,它僅可使隱性糖尿病外顯,使化學性糖尿病轉化為臨床糖尿病。

自身免疫:糖尿病人的發病,常伴有自身免疫性疾病,這種發病因素,並且對於I型糖尿病影響非常大。

過于肥胖:肥胖是糖尿病的一個重要誘發因,約有60%-80%的成年糖尿病患者,在發病前均為肥胖者,肥胖的程度與糖尿病的發病率呈正比。

遺傳:遺傳學研究表明,糖尿病發病率在血統親屬中與非血統親屬中有顯著差異,前者較後者高出5倍。在糖尿病I型的病因中遺傳因素的重要性為50%,而在糖尿病II型中其重要性達90%以上。

我們只是“着涼”?

你要是瞧不起我們,那你就就要吃虧了。僅在美國,我們平均每年就會把20萬人打發進醫院,至少會帶走2.3萬人的小命(他們當中很多伴有肺炎這樣的複雜症狀)。不是我吹牛,把一個健康人搞成病得一塌糊塗,對於我們來說不是件難事。

我們最怕流感疫苗

流感疫苗是我們的克星,它能最有效地控制我們的大規模爆發。冬季讓我們尤其緊張,現在新出了一種四價流感疫苗,可以抵禦三種類型的流感,比以前的三價疫苗更可怕。甚至還出現了專為中老年人設計的強效型疫苗,唉。

我們也怕“滅菌劑”

我說的是那些經過試驗、能夠殺死病毒(包括我們)的產品,帶有“消毒”標籤的清潔劑只能殺死細菌。滅菌劑要停留一段時間才有效,所以如果你把它噴灑到物體表面,然後馬上擦掉,我們當中的一部分夥計就還有活下來的機會。

呼吸就會傳播我們

不要以為只有打噴嚏和咳嗽才會傳播我們,只要一次呼吸就可以把我們中的數千個帶出去。在24小時內,還沒等你發現感冒症狀,我們又早已傳染了別人。

我們對胖人情有獨鍾

我們對於胖人的致命概率是體重正常者的3倍,要是你的肺部肉多,你的呼吸就要比別人吃力,難以抵抗我們。肥胖也許還會讓抗流感針劑降低療效。

如果你“忙得沒空看病”,那太謝謝你了

當你帶着我們走進辦公室時,你就把我們傳給了你的同事們,而這又讓你的身體更難對付我們,所以你生病的時間會更長。反過來說,如果得了流感的人花一天時間去治病,就會

減少多至25%的傳染率。

空氣乾燥,正合我意

空氣中水分少,我們就能傳得更遠一些,這也給了我們更多一些傳給他人的機會。

你不愛洗手,我要謝謝你

除了流感疫苗,良好的洗手習慣也是最讓我們頭疼的事情之一。最近我們聽說,有10%的人在走出衛生間之前不洗手,20%的人雖洗了手,但不用香皂。這對於我們來說都是好消息,如果我們在你的手上多停留一會兒,你再用手指碰眼睛或嘴,我們就更容易傳染你。

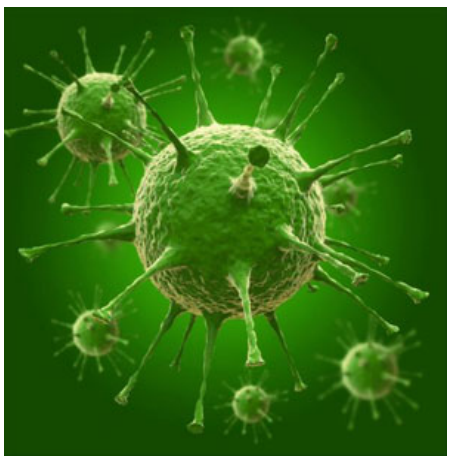
你在吃達非?噢,不!

在我們成功地侵入你體內之後,抗病毒藥物是我們的最大敵人。但是我們也還是有希望的,不是說你吃了藥就萬事大吉了。你在出現感冒症狀的48小時之內吃藥最管用,要是你拖延了治療時間,我們早就發展壯大,難以被攻克了。

我們喜歡孩子

孩子是傳播我們的最有力人群。孩子的免疫系統尚未發育成熟,要花更長時間和我們作對,所以感染流感的孩子會滋養出更多的我們。孩子也不像大人那樣注意洗手,如果我們傳染了一個孩子,就可能馬上傳染給他的家人和同學。

作者:美勞倫·格爾曼 孫開元 編譯



最近有媒體報道稱,某種功能飲料標注維生素B12含量為7.60微克,是成人日適宜攝入量(2.4微克)的3倍。中國農業大學食品科學與營養工程學院一名經常以“專家”身份接受媒體採訪的副教授表示,“人體適量攝入維生素B12會產生毒副作用:有些人可能有過敏反應,甚至會出現過敏性休克;還會導致人體內葉酸的缺乏。”

但是根據美國醫學科學院的報告,至今未發現過量攝入維生素B12會產生任何不良反應,所以沒有設置每日攝入量的上限。例如,在一次臨床試驗中,試驗對象每天口服1000微克維生素B12,長達5年,也未發現有任何不良反應。國內文獻偶爾有注射維生素B12製劑導致過敏的報道,但那是注射,不是口服,很可能是由於製劑中的雜質導致的。不太可能有人會對口服一種必需營養素過敏,否則難以生存的。至於說過量攝入維生素B12會導致人體內葉酸的缺乏,也是無稽之談。維生素B12與葉酸並不構成競爭關係,相反地,維生素B12在體內能促進葉酸的再生。維生素B12在體內的許多功能,能被葉酸取代,如果攝入葉酸太多的話,會掩蓋了維生素B12的缺乏。

維生素B12的是非

作者:方舟子

因此不用擔心維生素B12會攝入過多,該擔心的是維生素B12攝入不足。維生素B12在人體內發揮着重要的作用,是紅細胞形成、神經功能和DNA合成所必需的。如果缺乏維生素B12,人會感到虛弱、疲憊、沒有食慾、便秘、體重減少,嚴重時患巨幼細胞貧血,大腦和神經系統出現嚴重的不可逆損傷,導致癡呆。只有動物性食物,例如肉、蛋、奶,才含有維生素B12,植物性食物里是沒有的。某些植物性食物,例如螺旋藻,含有類似維生素B12的物質,但是不能被人體利用,被叫做偽維生素B12。食物中的維生素B12都和蛋白質結合在一起,人吃下去後,在胃里由胃酸和蛋白酶將維生素B12和蛋白質分離開,然後,分離的維生素B12與胃壁細胞分泌的一種糖蛋白結合在一起,在回腸末端被吸收進血液里。

從維生素B12在食物中的分布及其吸收過程,可以知道容易缺乏維生素B12的有這么

幾類人。一類是素食者。他們不吃動物性食物,當然無從攝入維生素B12。所以嚴格的素食者必然是維生素B12缺乏症患者,素食是不健康的。不過,現在素食者可以通過服用維生素B12製劑,或通過吃添加了維生素B12的食品來補充維生素B12。

一類是老人。50歲以上的老人大約有10~30%患有萎縮性胃炎,胃酸分泌不足,沒法把食物中的維生素B12與蛋白質分離,也就沒法吸收食物中的維生素B12。所以美國醫學科學院建議,50歲以上的老人每天通過口服維生素製劑或維生素B12強化食品來補充維生素B12,因為維生素製劑或維生素B12強化食品里的維生素B12是分離的,老人即使患有萎縮性胃炎也可以吸收。這也可算是天然的東西未必比人造的東西好的一個例子。

年輕人也有可能患維生素B12缺乏症。例如如果患有胃、腸方面的疾病,會影響到對食物

中的維生素B12的吸收,也需要通過口服維生素製劑或維生素B12強化食品來補充維生素B12。有的人患有一種叫做惡性貧血的自身免疫疾病,胃壁細胞遭到破壞,不能分泌與維生素B12結合的糖蛋白,也就沒法吸收維生素B12,從而導致巨幼細胞貧血和神經系統損傷。這些人即使是口服維生素製劑也沒法吸收維生素B12,只能是通過注射維生素B12來補充維生素B12。

人體攝入的維生素B12如果用不完,有一部分會在體內儲存起來,主要是儲存在肝臟內。一個成人體內儲存的維生素B12的量能夠高達2~5毫克,足夠人體使用好幾年。所以通常認為維生素B12缺乏症不會很常見的。不過,調查表明,維生素B12缺乏症其實相當普遍,在一般人群中受影響的比例在1.5%到15%之間,許多人為何會患維生素B12缺乏症,原因不明。在這種情況下,補充維生素B12製劑,或用維生素B12強化食品,就顯得很重要。以“專家”的身份妖魔化維生素B12強化食品,信口開河誇大維生素B12攝入過量的害處,是不負責任的。