



# 咖啡“续命”还是“促癌”？

研究显示：喝对了续命 喝错了促癌

如今，咖啡正逐渐成为很多网友们生活和工作中的“必需品”，每天都要喝1~2杯。每天喝一杯，提神醒脑、一扫疲惫；如果哪一天没喝或忘记喝，则会感到无精打采，整日状态不佳。

除了提神，许多人青睐咖啡还因其健康益处。已有大量研究证实，咖啡在降低死亡风险和癌症风险方面具有独特“功效”。然而，日前哈尔滨医科大学等多项研究发现：咖啡喝对了是“续命水”，喝错了反而是“促癌水”，而现实生活中，很多网友都没喝对！



## 咖啡喝对了是“续命”

你日常喝的是无糖纯苦的黑咖啡/美式，还是加了果汁/糖浆的风味美式/风味拿铁？恐怕很多人喝的都是后者。

哈尔滨医科大学在美国营养学会《营养学杂志》上发表的一项研究发现了咖啡与癌症风险的关联。即：每天喝超过2杯（一杯咖啡为250毫升）无糖咖啡，癌症发生风险降低5%，死亡风险减少11%。注意：每天喝超过2杯加糖咖啡，癌症发生风

险反而上涨6%，死亡风险飙升25%。

研究纳入了超过18万名参与者的健康数据，他们的年龄在37~73岁，在8.8年随访期间发现：咖啡或茶加糖后患癌风险和死亡风险反而上升，其中呼吸系统的癌症对咖啡和茶尤为敏感。

例如：每天饮用2杯以上无糖咖啡，可为肺部筑起“防护墙”，降低22%的癌症发生率和21%的死亡率；但一旦在咖

啡里加了糖或人工甜味剂，这层保护便会消失，风险反而上升。

为什么仅仅加点糖，作用却天差地别？这是因为无糖咖啡和茶富含多酚等抗氧化成分，能抑制慢性炎症，减少细胞损伤，进而降低癌变几率；相比之下，高糖摄入会导致血糖飙升，促进胰岛素抵抗和氧化压力，激活促癌信号通路，为癌细胞的生长提供有利环境。



## 喝咖啡也有“黄金时段”

除了记住喝咖啡要尽量喝纯咖啡/黑咖啡外，还要知道喝咖啡也有“黄金时段”。

2025年，哈佛大学等研究人员在《欧洲心脏杂志》上发表的一篇研究，首次揭示了咖啡饮用时间与死亡风险的关系。研究发现：与整天喝咖啡的人相比，早晨喝咖啡的人心血管疾病死亡的风险降低了31%，各种原因死亡的风险降低了16%。

这项研究第一次正式提出了“咖啡

饮用时间窗”的概念，简单来说就是喝咖啡也有“黄金时段”。研究对超过4万名成年人喝咖啡的习惯进行了分析，并跟踪研究了他们9~10年内的死亡发生和死亡原因。研究人员根据这些人喝咖啡的时间把他们分成了三组：

第一组：上午喝咖啡的人（4:00~11:59）；

第二组：全天喝咖啡的人（全天喝咖啡）；

第三组：完全不喝咖啡的人。

结果发现：1. 上午喝咖啡的人，与完全不喝咖啡的人相比，全因死亡率降低16%，心血管疾病死亡率降低31%。2. 全天喝咖啡的人未观察到死亡风险降低。3. 咖啡摄入量适中（每天2~3杯）的人，死亡风险降低更显著，在心血管疾病死亡风险中也观察到了类似现象。

因此，喝咖啡不仅“不要加糖”，还要讲究“喝的时机”！



## 健康喝咖啡，记住这5点

抗炎、抗癌……咖啡有诸多益处，但一切都是在健康喝咖啡的基础上。健康喝咖啡请记住这5点：

### 1. 首选黑咖啡/美式

哈医大的研究清晰地表明，无糖咖啡与健康益处（降低癌症和死亡风险）相关联，而加糖咖啡则显著增加风险。因此建议：尽量喝不加糖/果汁的咖啡。如果觉得黑咖啡太苦，可以加入少量牛奶、燕麦奶或豆奶来增加顺滑感和风味。

### 2. 喝咖啡有“黄金时段”

哈佛大学等机构的研究表明：在早晨/上午饮用咖啡（相对于整天分散喝）能更显著地降低心血管疾病死亡和全因死亡风险。因此，建议将咖啡作为早

餐的一部分或在上午饮用。咖啡因的半衰期较长（平均4~6小时），下午太晚喝可能干扰睡眠，而良好的睡眠本身对健康至关重要。

### 3. 喝咖啡适量很关键

哈医大的研究和哈佛大学的研究中都提到咖啡摄入量，根据以往的大量研究，一般建议控制在2~3杯（400~500毫升）通常是比较安全的，另外还要取决于咖啡的浓度。

同时还要留意自己的身体对咖啡因的反应（是否心悸、焦虑、失眠等）。

### 4. 咖啡不要喝得太烫

很多人爱喝热咖啡，觉得热咖啡带有浓浓的咖啡香气。但建议喝咖啡不要太烫，国际癌症研究机构

（IARC）将超过65°C的热饮列为2A类致癌物（可能致癌），其原因主要与食道损伤有关。所以不妨让咖啡稍微凉一点再喝。

### 5. 咖啡不是“万能药”

很多人长期喝咖啡会有“上瘾”的感觉，一天不喝就难受。请记住：咖啡不是“万能药”。咖啡的健康益处通常是在整体健康生活方式（均衡饮食、规律运动、充足睡眠、不吸烟）的背景下观察到的。不要指望将喝咖啡视为熬夜晚睡的“解药”，或用以抵消不健康生活习惯带来的负面影响。咖啡只是健康生活的有益补充，保持健康的生活方式才是根本。

据《健康时报》



## @微语录

新华社：年少时，总以为朋友越多越好。可随着年龄增长，就会发现：所谓的朋友遍天下，其实是对自己的一种损耗。

当你被不合适的圈子搞得疲惫不堪时，就该简化自己的关系了。

过多无用的信息，会让人内耗；被迫营业的交往，叫人心烦。

人生就是一个删繁就简的过程，圈子干净的人，生活才得安宁。

你没必要取悦任何人，更没必要在糟糕的关系里消耗自己。

网上有一个话题：一个人如何才能摆脱内耗，让生活变得井然有序？

有个高赞的回答说：扔掉身边所有不合适的人和事。

人活一世，其实只有两件事：让身体舒服，让灵魂自在。

一切从简，你离幸福就越近了。

中新社：抱怨，只会加重心灵的负担，加深内心的痛苦。凡事不怨不诉，养一颗好心态，胜过世间一切良药。浮生固多难，一笑俱置之。口中无怨，心中无忧，人生处处，才是风景。

佛家有言：“烦恼本无根，不捡自然无。困惑本无源，不纠自轻松。”遇事不泄不怨，遇痛不缠不纠。坦然接纳一切起起落落，照顾好身体和心灵，才是对自己最好的滋养。

## @微趣图



无奈的鸡娃

## @微笑话

肖承森：为了锻炼儿子的逻辑思维能力，我偶尔出一些与此相关的题来锻炼他。

那天，我问儿子一个跟排队有关的逻辑推理题：“有8个人排队，小红不站中间，也不站在两端，她得挨着小芳，和小明之间要隔着两个人，还要站在小桃的前面。问：小红站在第几位？”

儿子听完，想了想，说：“这很简单。小红的要求太多了，肯定招人烦。把她赶出队伍，问题不就解决了吗？”

岳秋童：和老妈逛街，我看中一条裙子，一问价：2800元，打完折1600元。

老妈淡定地说：“算了吧，我女儿从来不穿打折的衣服。”

过了会儿走到另外一家店，我妈问：“这裙子打折吗？”

“不打。”

“行，买了！”老妈从容地掏出50块钱。

据新浪微博