



张晔 左小霞◎著

几百年来，咖啡的是与非在人们指尖与舌尖流转
是让它成为夯实健康的佳品，还是降贵为拖累身体的庸常之物
它能抵御的疾病，它会导致的问题
了解咖啡的秘密，知道在哪时、哪地、哪种状态下，它才会呈现出最美的一面
身体也才会随之律动出健康与快乐

这样喝 咖啡最健康

广西科学技术出版社

这样喝☕ 咖啡最健康

张晔 左小霞◎著

 广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样喝咖啡最健康 / 张晔, 左小霞著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010.12
ISBN 978—7—80763—551—2

I. ①这… II. ①张…②左… III. ①咖啡—基本知识 IV. ①TS273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第196126号

ZHEYANG HE KAFEI ZUI JIANKANG 这样喝咖啡最健康

作 者: 张 晔 左小霞
责任编辑: 刘 杨 陈 瑶
责任校对: 曾高兴 田 芳

策 划: 刘 杨 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010—85893724 (北京)
传 真: 010—85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771—5845660 (南宁)
0771—5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区漷县镇后地村
村委会北300米

邮政编码: 101109

开 本: 880mm×1240mm 1/32
字 数: 110千字
版 次: 2010年12月第1版
书 号: ISBN 978—7—80763—551—2 / R · 149
定 价: 28.00元

印张: 5.25
印次: 2010年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010—85893724 85893722



营养医生的咖啡缘

身为营养科医生，每天能为病患添一份微薄的助力，眼看着机体日生长，由恢复到蓬勃，就好像看着叶子返青，其中的欢喜与念想，总让人怦然心动。

除了病患，我也会与许多健康人士结缘。仰仗着大家的信赖，我尽可能把那些看似平凡，但与生命的养护密不可分的常识和细节跟大家分享。让营养这门学问，重新回归到生活中去，如水入水。

只是我偶尔会遇到这样的人，他们挥别青春不久，又尚未到我这个年纪，有些在事业上已积累了资本，有些还在艰辛地奋斗。他们有自己的主见，又肯为理想去拼搏，只是蓦然回首，发现在不知不觉中流逝的不只是青春，还有健康。

不知谁发明了“亚健康”一词，把很多现代人的身体状态形容得很贴切。一个“亚”字，让很多人懵懵懂懂地感到了危机，感到其实还有一种更好的生活方式，更高的生活质量。于是他们结识营养学，也便结识了我，同时也开始了漫长而执著的“原地马拉松赛跑”。是的，对我们的身体而言，维护健康就像一场马拉松赛跑，是细致而艰辛的任务。可为什么要加上“原地”两个字呢？因为远离均衡饮食和良好作息的现代人很难将健康进行到

底，也许这就是“人在职场，身不由己”的苦衷吧。很多人选择用一捧一捧的营养素、保健品快速强身，填满虚弱的胃肠。即便如此，注重健康的人们总觉得还不够圆满，觉得自己不够“营养”，或者自己应该可以更“营养”。如果有了小孩，更不能让孩子像自己当年那样“没营养”。就这样人们一心一意奔向健康，却找不到一个正确的标杆。

作为一个医生，一个营养师，我又能为大家做些什么呢？到了这个年纪，除了幸福的家庭，在职业上，能让我感到充实与满足的，正是这些需要我帮助的人。我以我学疗愈病患，我以我知回馈读者。即便问题再琐碎，枝节再繁复，只要是大家关注的营养健康问题，作为业内人士，我都应在能力允许的范围内给予科学的答复，这是一种责任，也是一种荣耀。

之所以写这本书，并不因为我是一个根深蒂固的咖啡爱好者，也不是对咖啡怀有抵触的情绪。正因我对它的认识属于中性的，才能更中肯地给予评价，让很多咨询相关问题的人得到一个科学的解说。

说起咖啡，身在东半球的我们能接触到它颇为不易。据说，是雪克·欧玛最早发现了它。雪克·欧玛是阿拉伯半岛（北也门）上的守护圣徒雪克·卡尔第的弟子，虽然广受人民尊敬及爱戴，但还是因为犯罪，一夕之间从摩卡当地的酋长，沦为被族人驱逐的流放犯。也就在耶稣诞生之后的第1258年的某一天，饥肠辘辘的欧玛在山林中听到了鸟儿在枝头悦耳婉转的美妙歌声。有多美呢？啄食了一颗他从未见过的红樱桃一般的果实后，鸟儿的喜悦有多美，那歌声就有多美。这喜悦感染了精疲力竭的欧玛，引着他将“红樱桃”带回了家，加水熬煮……果然，喜悦又飘出来了。这一次不是歌声，而是浓郁诱人的香气和味道，赶走了疲惫，振奋了精神。欧玛四处采集这神赐的礼物，遇见有人生病，就将果实做成汤汁给他们饮用。由于他四处行善，受到信徒的喜爱，不久罪过得到了赦免。再次踏上摩卡故土的欧玛，

被推崇为圣者，他因为发现这种果实而受到礼赞，而这神奇的治病良药，据说就是咖啡。

没错，一口咖啡，的确可以让人们的心情好很多。以审慎的态度来说，咖啡不是现代意义上的药，与医疗相比，它与生活走得更近些。虽然也让人们有种种疑虑，但它占据了太多人的心，它的味道和作用，让其成为经久不衰的饮品。

咖啡的发现就像中国的神话故事，往往以不同的情节描摹着同一个主题。在罗马语言学家罗士德·奈洛伊的记载中，它同几只山羊和山羊的主人一起被载入了史册。那是大约公元六世纪吧，阿拉伯牧羊人卡尔代到伊索比亚草原放牧，看到山羊们雀跃不已的兴奋模样很是奇怪，细心观察后才发现了那可爱的红果。牧羊人好奇地尝了一些，就和很多人一样，感受到了那份香甜中的喜悦。后来他就时常赶着羊群一同去吃这种美味果实。再后来呢，一位伊斯兰教徒途经此地，将这种不可思议的喜乐带回家，与教友们分享，于是神秘药的名声也就随着那份喜悦心情散播开了……

历史永远是如此，仿佛虹吸咖啡机一般，当你接触它时，流放的苦难与劳作的艰辛都在口耳相传中被过滤掉了，留下的似乎只有热情喜悦的红果，以及它带给人们的各种遐想。不过，即便是层层过滤后的历史，依然能给予我们思考的能力。欧玛也好，牧羊人也罢，与咖啡的最初邂逅都在人迹罕至的荒原，可是咖啡却不是第一次降临人间，它一直都在，一直都在那里，等待有心人的发现。有人说咖啡的发现是人类的幸事，也有人说咖啡的发现是人类的不幸。它其实跟很多东西一样，是好是坏，是药物还是毒物，不在于它本身，而在于使用它的人。

所以，对于咖啡的态度跟对于健康的态度追根究底是一样的。就很多人而言，既不能让它欠缺，又要防止过犹不及。凡事不能一概而论，虽然琐

碎，但真正的健康就在这琐碎的点滴之中。可因为太习惯行色匆匆，连有关健康营养的事我们都惯用“大刀阔斧”的方式去实现。是寄希望于东瀛列岛的仙丹，还是把心思用在生活中呢？亲近健康，一定要大费周章么？一只苹果，一杯温开水，甚至几分钟的心平气和，我们就可以把健康牢牢地握在手中。

如果我们对本真的健康尚有眷恋，如同种子对泥土，那就请从现在开始，从这一刻开始，或冲泡一杯咖啡，或倒满一杯清水，以平静的心，翻开后面的章节，用科学的眼光来剖析欧玛和牧羊人的红果。无论喜爱还是抵触，都请根据自己的情况，以健康的方式品尝上天的赐予。

希望大家能从书中找到你们想要的答案，解开众说纷纭的疑惑。就让我们从成分开始，一点一点地认识它吧……



CONTENTS

目 录

● 营养医生的咖啡缘



第一章

咖啡就是一种“毒”

一半地球人都喜爱的咖啡因	2
咖啡中的维生素	11
咖啡的酸有多酸	16
让咖啡充满香气的脂肪	20
可怜的咖啡蛋白质	27
焦糖，烧焦的糖？	29
矿物质的小宝库	34
清洁肠道的百洁布——粗纤维	40



第二章

15个有史以来被问及最多的咖啡健康问题

1. 喝咖啡心就慌，是心脏病吗？ 44
2. 几岁才能喝咖啡？ 47
3. 感冒了，要暂别我心爱的咖啡吗？ 49
4. 准备要宝宝，我们要戒掉咖啡吗？ 51
5. 听说咖啡能减肥？ 53
6. 经期可以喝咖啡吗？ 55
7. 一天几杯是上限？ 57
8. 是因为喝咖啡肤色才黑的吗？ 59
9. 喝中药期间能不能喝咖啡呢？ 61
10. 哺乳妈妈可以喝咖啡吗？ 63
11. 听说喝咖啡要补钙？ 65
12. 咖啡对我为什么没有提神的作用呢？ 67
13. 每天喝咖啡会引起脱发吗？ 69
14. 喝咖啡为什么会拉肚子？ 72
15. 我要怎样戒咖啡？ 74



Three dark brown coffee beans are arranged diagonally across the page, from the top left towards the bottom right. They are resting on a smooth, light-colored surface that reflects some light. The background is a soft, out-of-focus gradient of light colors.

第三章

怎样喝到一杯 既美味又健康的咖啡

咖啡的生命只有10分钟 78

让咖啡迷人的温度 85

咖啡豆和咖啡粉 87

咖啡和它的伴侣们 91

第四章

咖啡有益，过则为灾

喝咖啡让你远离七种疾病 104

咖啡过量带你靠近五种疾病 124

第五章

风靡日韩的咖啡排毒法

已有七十多年历史的咖啡清肠法 140

让更多人健康起来的花草咖啡 148



第一章 咖啡就是一种“毒”

一半地球人都喜爱的咖啡因

● 让身体high起来

每天早晨，很多办公室里都会有一道蔚为壮观的咖啡风景线。只要那香气被鼻子捕捉到，哪怕只有一丝一缕，便会让很多人的精神为之一振，仿佛充了电一样——更何况那些正手捧咖啡，轻啜浅呷的人呢。

那种不约而同，那种持之以恒，从生活的角度看可以说是一阵风靡，从医学的角度来看则是一种成瘾反应。细究起来，像尼古丁和可卡因一样，咖啡因就是一种生物碱植物毒素（有些人甚至直接就把茶叶中的咖啡因叫做“茶毒”）。它会阻断人的某些神经受体，祛除纠缠不休的疲劳与睡意，让我们在精神抖擞中体会弥漫飘逸的愉悦，心随香动。这是我们饮下一杯咖啡后能切实感到的东西，那淡淡的兴奋感一旦唤醒我们的身体，每个细胞似乎就能记住这种感觉，如果刺激得时间久了，比如每天都喝上一杯，身体就会把它牢牢刻印在脑海里。如此说来，咖啡的提神效果，本质上似乎与吞云吐雾的快乐没有什么区别。

不过，与尼古丁、可卡因等毒性药物相比，咖啡因要善良得多，它作用于人体的时间比较短，但无论如何，不可否认，当大剂量服用的时候它会让人有中毒的种种特



征，还可能致命。想必很多人也知道，带有咖啡因的饮食也有可能让人上瘾，但为什么各国却没有禁止这种看似有某些毒品特性的食品与饮料的销售呢？

像可卡因这种在人们观念里根深蒂固的毒品，使用之初也是一种药品。所以不妨这样理解，咖啡因不可怕，可怕的是它的量。饮食中的咖啡因随着人们的饮食进入身体，它从不以戕害生命的形式侵入，也与那些伦理道德底线上的徘徊挣扎无关。国际奥林匹克委员会(IOC)之所以最终决定将咖啡因从禁用物质名单中除名，是经过一番审慎的科学论证的。

所以咖啡的魅力不在于诱惑，只在于吸引，它那种美不强求，不为难，不咄咄逼人，自有其本心。也正因为如此，即便曾经遭人诟病，这种饮品依然为众人所爱，这一爱，就是千百年。如今一袋平民化的速溶咖啡，可以为开车司机带来清晰的路线图，帮伏案苦读的莘莘学子再多解哪怕一道难题……你敢说今天职场上的自我实现，与





咖啡全无半点关系？那么贝多芬每杯不多不少60粒的咖啡豆，又是如何化作美妙音符的呢？咖啡的美感已经不再局限于咖啡的口味，围绕它的一切文化意象：冬日、宁静、咖啡杯、温暖、满足……都足以令人迷恋；而它能被历史铭记，靠的也绝不仅仅是美。六祖惠能说，风未动幡亦未动，乃是心动——咖啡，其实就是能让你我心动的小东西。

如果没有咖啡垫底，你会觉得其他所有饮料都索然无味。虽然不喝也不一定会有什么强烈的不适，但就是觉得想念那颜色、那味道。倘若由此打算借咖啡来让自己的神经一味处于兴奋状态，靠饮用过量的咖啡来透支自己的生命，那么咖啡在我们身体健康中扮演的角色就大大不同了，麻烦事会接踵而来：或是成瘾性，或是连带兴奋。兴奋过头会如何呢？我们的身体会颤抖，会心悸，会神经质，身体会不听我们控制high起来，甚至像巴尔扎克那样大嚼咖啡豆，呈现咖啡中毒状态：也许你会觉得心跳得有些不对劲，好像比平时快，跳着告诉你它是多么兴奋；你也可能会变得焦躁，或思维涣散，甚至自己一个人毫无意识地笑上一会儿这样的糗事，也不是不可能的。所以喝咖啡时，不管夜以继日工作的你在不在意全民GDP的攀升，也不管你是不是只为了获得带着咖啡色的味觉美感，请记得：过量摄入咖啡因没有一丝好处，就像戒咖啡没有半点必要一样。

你若记得它的好，便懂得它跟茶一样，在品，不在饮。

● 保护细胞不生锈

我曾发现一件有趣的事：每天上下班人们要乘坐的公共汽车，对女性往往有着卖场一般的奇妙影响。不大的空间，大家或立或坐沉默着赶路，眼睛却是不会轻易闲着的：那个姑娘的皮肤怎么那么好？这位女士和我差不多年纪，却老气得很……心里比量着，琢磨着，筹划着，一路上的沉闷光景也就变得有滋有味了。不过，也正是因为日复一日的这番顾盼流连，让我认识的一个工作压力很大的小姑娘，在一次次瞥到同龄女孩的好气色后，终于狠下心花大价钱买了某著名的营养保健品，只是没想到服用后的结果有些出人意料——她竟然得了甲亢。

这孩子泪汪汪的模样让我感慨良多。成年女性从20岁，30岁，再到40岁，经历过生儿育女，柴米油盐，执着于美的心从未曾改变，却不得不眼睁睁地看自己自成熟一路走向衰老，如同铁在空气中日久会生锈，人也在空气中慢慢地生“锈”，也就是所谓的被“氧化”，而这个“锈”，其实就是自由基。自由基是身体里不能缺少的活性反应物质，它含有一个不成对电子的原子团，借助原子团的极高活性加速氧化，从而杀死侵入的细菌，消解炎症，为机体细胞提供必需的能量。往往，我们会因为读了一本书，看了一期养生节目，或者好久不见的老友的一个讶异眼神，立下“明天就运动”的誓言，结果只锻炼了一天便因为肌肉酸痛而退却，这不能不说与我们体内突然大



量增加的自由基有关。待到肌肉不再酸疼了，已经过了些时日，于是又没了折腾的兴致，如此反复。

也许你听出了我的弦外之音，没错，物极必反，什么东西多了都会变成问题。自由基就像个破坏力超强的坏小孩，一旦过量便会引起过氧化反应，剥夺细胞膜的弹性，还动不动就打基因的主意，导致基因突变。因此，自由基通常被医学界认为是引发慢性疾病——如心脑血管病和癌症的物质。这“锈”若是出在铁上，再刷一层防锈油漆也就罢了；可若是生在我们的体内，表现在我们的脸上，就成了女性健康和美丽的大敌，它会使皮肤失去弹性、下垂，肤色变暗，失去水分。从这个角度来说，咖啡里的咖啡因倒是女性的好朋友，现在很多化妆品都在宣传其有良好的抗氧化作用。只要一天喝一两杯咖啡就可以在一定程

