**长期喝咖啡，你的身体会悄悄发生这些变化…**

众所周知，喝咖啡能提神醒脑，但这并不是说你可以随便喝，过量摄入咖啡因会存在健康隐患。美国食品和药物管理局建议，一般健康的成年人每天咖啡摄入量不**超过四到五杯**，否则也可能带来一些副作用。

纽约大学朗格尼医学中心内科医生艾伯特·安（Albert Ahn）博士表示，大多数人喝咖啡是为了提神，但是一旦你喝太多咖啡，你就会开始失去注意力，人们开始变得更加焦躁易怒。  
而这些就要功于荷尔蒙肾上腺素，它会刺激你的肾上腺分泌荷尔蒙，让你感到精力充沛和警觉。但是分泌过多的荷尔蒙并非好事，特别是如果你患有焦虑症，有可能刺激或触发各类恐慌发作，使焦虑加剧。  
咖啡因中的肾上腺素还能提高心率，这就是为什么医生建议如果心脏有时跳动不规律就不要喝咖啡。  
当然，这种风险实际上只适用于真正的咖啡迷，至少有两项观察性研究发现，每天至少要喝**九杯咖啡**，才会有心律不齐的风险。  
但如果把每天摄入咖啡因的量控制在安全的范围，长期喝咖啡，身体会悄悄发生这些变化。



**长期喝咖啡的好处**

**1.降低癌症发生率**  
①皮肤癌  
在2015年时，美国国家癌症研究所发表了一项研究表明，每天喝超过4杯咖啡，可以在十年里降低20%的皮肤癌风险。  
②乳腺癌  
英国Lund大学的研究人员针对瑞典1090名诊断为原发侵袭性乳腺癌的患者进行长期随访，结果显示，咖啡因和咖啡酸能导致细胞周期进展受阻和增强细胞死亡，换句话说，喝咖啡可以帮助减少复发风险。  
③结直肠癌  
美国南加州大学诺里斯综合癌症中心发布了一项研究显示，中等咖啡消耗量（每天1~2份）可降低26%的结直肠癌患病风险。  
研究者表示咖啡内含有多种促进结直肠健康的成分——咖啡因和多酚有抗氧化作用；类黑精能够促进结肠蠕动；二萜类物质可以抵抗氧化应激损伤……  
④肝癌  
意大利米兰大学的研究者曾在《临床胃肠病学与肝病学》杂志上发表报告称，咖啡能使肝细胞癌风险降低，而降低的幅度与摄入量有关。



**2.有助于心脑血管健康**  
早在2014年，就有一篇汇集了36项研究、涉及128万人的论文指出：每天225ml的咖啡，心血管病发生率减少11%；每天525ml，心血管病发生率降低15%，获益最大；而超过625ml时，就无效果了。  
另外，哈佛大学公共卫生学院的研究《关于长期饮用咖啡与心血管疾病的关系》，分析了127万多个样本，得出结论：咖啡摄入量与心血管疾病风险呈负相关，每天喝450-750ml咖啡的人，心血管疾病风险最低。  
而德国一项研究表明，咖啡因能够改善线粒体功能，帮助修复血管内皮细胞，达到保护心血管的目的；而其所含的多种抗氧化物质比茶多4倍，更能对抗心血管疾病，也对大脑起保护作用。

3.**对2型糖尿病有好处**  
美国哈佛大学一项针对12.6万人进行的研究显示，常喝咖啡的人患2型糖尿病的风险较低。  
不仅如此，中国营养学会指出，每天**3~4杯**咖啡可降低2型糖尿病的发生风险；国际糖尿病联盟认为，糖尿病患者可以将纯咖啡作为健康膳食的一部分。

4.**预防胆结石**  
能够预防胆结石的还是因为咖啡因，因为咖啡因能够刺激胆囊收缩，所以能够很好的减少胆囊中的胆固醇，对胆结石的形成有着很好的预防作用。



5.**帮助减肥**  
咖啡的确可以帮助消化，加速脂肪分解，但同时也要依靠肌肉的运动，才能更好地将多余的脂肪酸变成热能消耗掉。如果没有配合运动，多余的脂肪酸也可能会顺着血流重新流回，重新堆积起脂肪。  
所以，想要真正发挥减肥功效，喝完咖啡后别忘了运动。  
另外，咖啡还能帮助提高运动能力，延长了运动时间，消耗更多热量，也能进一步帮助减肥。  
**当然，以上功效适用于纯咖啡或黑咖啡，尽量少加或不加糖和添加剂。如果喝花式咖啡和加伴侣的速溶咖啡，效果也许会相反。**