

食安坊

健康好处有很多

这 2 种饮料最佳饮用时间很多人不知道

咖啡和茶作为广受欢迎的饮品，在忙碌的生活节奏中为人们提供了提神醒脑的效果。最近的研究指出，这两种饮品不仅能够带来愉悦的口感，还对健康有着积极的影响。然而，对于如何最大化这些益处，有一个细节往往被忽略，那就是它们的“最佳饮用时间”。

这 2 种饮料每天要适量喝

随着关于咖啡和茶的研究越来越多，人们逐渐发现，这 2 种饮品不仅能提神醒脑，还对我们的健康产生意想不到的积极影响。

咖啡和茶，降低心脏病风险

2024 年 9 月，苏州大学的研究团队在《临床内分泌与代谢杂志》上发布了一项涵盖 17 万参与者的研究成果。该研究表明，适量饮用咖啡或茶有助于减少心脏代谢疾病的风险。具体而言，与完全不喝的人相比，每天饮用 3 杯咖啡的人患这类疾病的风险降低了 48.1%，而每天饮用 5 杯茶的人则将风险降低了 39.7%。

咖啡和茶，降低痴呆病风险

2024 年 9 月，宁夏医科大学公共卫生学院的孙仙研究团队在《科学报告》上发表了一项研究成果，指出高血压患者如果经常饮用咖啡或茶，其患痴呆症的风险会低于不喝这些饮料的高血压患者。研究显示，对于高血压患者而言，每天饮用 0.5 到 1 杯咖啡或 4 到 5 杯茶，能够达到最低的痴呆症患病风险。



咖啡和茶，对眼睛健康有益

2023 年，中山大学的研究人员在《营养素》期刊上发表了一项研究，揭示了适量饮用咖啡和茶对视网膜健康的潜在益处。研究指出，每天饮用 2 到 3 杯咖啡可使黄斑区视网膜神经纤维层的厚度增加 16%，而每日饮用超过 4 杯茶则与此区域厚度增加 15% 有关。

咖啡和茶，对肾脏健康更好

2022 年，《国际肾脏报告》上发表的一项研究显示，适量饮用咖啡有助于降低急性肾损伤的风险。研究表明，每天饮用任何量的咖啡都能使急性肾损伤的风险减少 15%。每天饮用 2 到 3 杯咖啡的人，其患病风险可以降低 22% 到 23%。2021 年，发表在《营养素》杂志上的一项涉及 50 万国人的研究发现：适量喝茶可以降低患肾结石的风险。

咖啡和茶，降低患癌症的风险

2024 年 2 月，《国际癌症杂志》发布了一项研究，该研究指出饮用咖啡有助于降低结直肠癌的复发几率以及全因死亡率。2020 年，《营养学进展》期刊上发表的一项研究显示，喝茶有助于减少癌症的发生，特别是对口腔癌有显著的预防效果。此外，研究还发现喝茶与胃癌、结直肠癌、胆道癌、肝癌等多种癌症的风险降低存在关联。

咖啡和茶，能降低死亡风险

2021 年，天津医科大学的研究团队在《公共科学图书馆·医学》期刊上发布了一项研究，该研究发现，每天饮用 1 到 2 杯咖啡（每杯约 250 毫升）和 2 到 4 杯茶的人，其全因死亡风险降低了 22%，脑血管疾病的风险减少了 24%，而因呼吸系统疾病导

致的死亡风险则下降了 31%。

咖啡和茶有最佳饮用时间

2024 年 11 月 11 日，哈尔滨医科大学的研究团队在国际期刊《BMC 医学》上公布了一项研究结果：咖啡和茶也有最佳饮用时间——上午到中午！

为了研究咖啡和茶在不同时间段饮用对糖尿病患者长期生存率的影响。研究人员将参与者每天饮用咖啡和茶的时间进行了划分：清晨至上午（黎明至上午 8 点）、上午至中午（上午 8 点至 12 点）、中午至傍晚（中午 12 点至 18 点）、傍晚至清晨（18 点至次日凌晨 5 点）。

研究发现：能获得最佳健康益处的喝咖啡时间是在“上午至中午”（上午 8 点至中午 12 点）。在这个时间段饮用咖啡与较低的全因死亡率、心血管疾病死亡率、心脏病死亡率以及糖尿病死亡率相关。

对于喝茶的时间选择，最新的研究显示，只有在“上午至中午”这段时间内（即从早上 8 点到中午 12 点）喝茶，才与较低的全因死亡率、心血管疾病死亡率、心脏病死亡率以及糖尿病死亡率有关联。而在其他时间段喝茶，则未观察到对上述死亡率有类似的影响。

研究人员认为，这种特定时间段内的健康效应可能与人体的生物钟有关。例如，早晨过早地摄入咖啡可能会对糖尿病患者血糖控制产生不利影响，进而影响长期的健康状况。此外，糖尿病患者早晨的循环糖皮质激素水平通常较高，这也可能是导致特定

时间段喝茶才有健康益处的一个因素。

健康喝咖啡和茶，记住 3 点

咖啡和茶虽好，但要适量饮用

虽然适量饮用茶和咖啡有助于降低某些疾病的风险，但需要注意的是，两者同时饮用会增加总的咖啡因摄入量。基于过往的研究建议，成人每天的咖啡因摄入量以 210 至 400 毫克为佳，这意味着每天饮用 1 到 3 杯咖啡是比较合适的。而对于茶，成年人每日适宜饮用大约 12 克茶叶，分成 3 到 4 次冲泡饮用。

咖啡和茶虽好，尽量在上午喝

咖啡因在人体内的代谢过程大约需要 8 到 10 个小时，因此建议避免在晚上饮用咖啡，以免影响睡眠质量。最好是将喝咖啡的时间安排在下午三点之前。对于那些睡眠质量不佳的人来说，更推荐在上午饮用咖啡，这样可以尽量减少咖啡因对夜间睡眠的干扰。

咖啡和茶虽好，要注意别加糖

提到咖啡和茶对健康的益处时，这里所说的“茶”指的是传统的绿茶、红茶、乌龙茶等，而不是市面上流行的奶茶或水果茶。咖啡的最佳选择是美式黑咖啡或是不加糖的拿铁咖啡。这是因为传统茶和咖啡中的天然成分，如茶多酚和咖啡因，被认为对健康有益。然而，当这些饮品中加入了大量的糖或其他甜味剂时，其健康效益就会大打折扣。（人民网科普）

生活小技巧

降温了，如何正确取暖

这份小贴士请收好

随着气温下降，各种“花式取暖”开始上演，从棉毛裤、暖宝宝、热水袋，到空调、取暖器、电热毯……这些物品虽然带来温暖，但若使用不当也会造成安全隐患。如何正确安全地取暖？

预防低温烫伤

低温烫伤是指机体长时间接触中等温度（一般指 44—50℃）的热源，造成从真皮浅层向真皮深层及皮下各层组织的渐进性损害。

低温烫伤损伤面积较小，但多为深Ⅱ度—Ⅲ度损伤。与高温烫伤不同，低温烫伤损伤创面疼痛感不十分明显，仅在皮肤上出现红肿、水泡、脱皮或者发白的现象，面积也较小，看上去烫伤似乎不太严重，往往不被重视。如未能予以及时有效的治疗或处理不当，容易造成深部组织坏死，严重时会发生伤口溃烂迁延不愈。

在 44—51℃ 时，皮肤损伤程度与热源温度、接触时间成正相关。对人体皮肤而言，理论上的最低烫伤温度为 44℃。随着作用温度的升高，接触时间的延长，损伤逐步加重。因此虽然大多数取暖物品温度

通常保持在常人可忍受甚至感觉较舒适的范围内，但长时间接触可能导致低温烫伤。

儿童青少年、老年人是低温烫伤的高发人群。婴幼儿因其皮肤薄嫩且表达能力欠缺，比成人更易烫伤。老年人皮肤随年龄增长而变薄，皮肤张力、感觉功能、保护作用、对周围环境温度调节功能都比较好差，因此对温度刺激反应较弱，在低温的持续作用下也易导致烫伤。青少年正处在紧张学习阶段，由于精神过于集中或疲劳导致对温度的敏感度降低，因此青少年也是低温烫伤的高发人群。

预防烫伤

1、选择合格的取暖设备并按产品说明书正确使用。

2、婴幼儿、老年人、患糖尿病和血液循环障碍者等人群应尽量避免使用皮肤接触类取暖物品，如需使用应加以特别照看，随时注意皮肤情况。

3、不要在使用电热毯等取暖器具的同时使用电热宝、暖宝宝等物品，睡觉时也不要贴身使用暖宝宝等取暖物品。

4、避免暖宝宝等取暖物品直接接触皮肤，热水袋水温不宜过高，可以在外面套上毛巾套，并且避免长时间接触同一部位。

5、夜间睡着后，人体对温度的反应迟钝，因此在入睡前更要控制好取暖器具的温度，以免发生低温烫伤。

6、取暖后皮肤如出现上述烫伤表现，切不可大意，更不可自行涂抹酱油、牙膏等，应及时就医以免延误伤情。

低温烫伤如何处理

应立即除去热源，冷水冲洗烫伤部位 30 分钟或局部冰敷。有水泡者，如果水泡未破，应避免破溃。烫伤严重者在冷水冲洗后应及时去医院处理。

注意：牙膏、酱油不是处理烫伤处的良药，易于引起烫伤处感染，增加治疗难度。

正确使用取暖设备

空调暖气

1、空调要清洗后再使用使用过的空调有大量灰尘穿过滤网，粘附在散热片、蒸发器等地方，久而

久之就会滋生霉菌、螨虫等。如果未经清洗，冬天一开空调，这些霉菌等就会随着送入的暖风在屋子里扩散开来，若被人体吸入，体质不好的人很容易会因此引发疾病，例如过敏等。

2、注意补充水分开暖风一时爽，一直开暖风却会让人感觉口干舌燥。无论家庭取暖是用空调还是暖气，都别忘了及时补水。可以适当配合使用加湿器，同时注意开窗通风。

3、温度不宜过高如果室内外温差过大，身体容易受凉，注意及时增添衣物。对于自采暖的家庭来说，建议不要把空调温度调得太高。

电热毯

1、不要长时间使用。使用电热毯的时候，一定要先预热，然后拔掉插头使用。通电时间不要过长，上床入睡应关掉电源。温度过高不仅有安全隐患，还会降低睡眠质量。

2、避免弄湿。如弄湿，易引发触电危险。

3、不要折叠。长时间折叠易造成内部电线损坏，使用时就容易出现漏电问题。

4、定期检查和更换。就算电热毯质量很好，也不能长时间使用。用

了几年的电热毯也会出现破损，易发生危险。家用电热毯一般的使用年限是 6 年。

暖手宝

1、尽量选择电热丝加热款式。市面上的暖手宝一般分为电极加热和电热丝加热，购买时尽量选择后者。电极式充电内部液体带电，如密封不佳易漏电，电热丝相对较安全。如能看到有明显的圆弧形的加热器，多为电热丝式暖手宝。

2、不要长时间使用。不管是电极加热还是电热丝加热的款式，都不要长时间使用，避免出现烫伤皮肤的危险。

3、不要边充电边用。暖手宝使用过程中，杜绝边充电边用，防止爆炸危险。

4、不要将暖手宝放在被褥中。尽量不要在晚上休息的时候使用暖手宝，更不要将暖手宝放在被褥中，避免引起烫伤和意外事故。

5、注意使用年限。要经常检查电源线路是否有破损，充电过程是否有发热现象，超过使用年限的暖手宝应淘汰处理，杜绝安全隐患。（上海疾控、上海发布、CCTV 生活圈）