

近年来咖啡与人体健康的研究成果的发表

(2010年~2012年间)

日本易食研究所 大林惠运

2010年 8月

美国波士顿大学研究团队的成果：一天喝4杯咖啡能使患“痛风”风险降低。

2011年 3月

肿瘤专门杂志发表的研究报告：一天一杯咖啡可使患癌风险降低3%。

2011年 4月

巴西的大学毕业团队的研究结果：有机咖啡的有效成分极为丰富

2011年 7月

澳大利亚的大学毕业团队的研究成果：绿原酸能激活人体的认知机能

2011年 9月

营养学专门杂志发表的研究结果：喝咖啡能影响糖和脂肪的代谢

2011年 9月

美国的哈佛公共卫生大学院研究团队的研究：喝咖啡可以防止女性的忧郁症

2011年 11月

哈佛大学医学部的研究团队的研究：喝咖啡可使患子宫癌的风险降低

2012年 2月

德国营养研究所的团队的研究：1天4杯咖啡可以预防患糖尿病的风险降低

2012年 5月

美国的研究团队的研究：咖啡喝得越多，总死亡率越低

2012年6月

营养学专门杂志发表的研究报告：咖啡可降低患大肠癌的风险和预防前列腺癌

2012年9月

德国的大学团队的研究：大肠手术后喝咖啡可使肠功能提前恢复

2012年11月

美国的哈佛公共卫生大学院研究团队的研究：喝咖啡可抑制患II型糖尿病的风险

2012年12月

日本九州大学大学院的研究：饮用咖啡与改善糖的代谢有关

2012年12月

美国的研究团队的研究：一天四杯咖啡可使患喉癌的风险下降

这只是沧海一粟。有关咖啡对人体的益处正在不断被发现。我是咖啡的热爱者，喜喝有芳香味的咖啡，不喜欢如星巴克的美式咖啡和意大利式的浓咖啡。更不喜欢国内的候机楼内出售的咖啡，那都是胡弄人的东西。没有享受可言。

咖啡在我的眼里是一种有疗效的饮料，而我追求的是咖啡的新鲜和醇香，可为我带来的欢乐和健康。所以，色彩透明清澈，香味醇厚的黑咖啡是我的最爱，不加糖和奶。其中的抗氧化剂绿原酸的含量高。



2016年8月28日