

# 绿原酸的护肤和健骨作用

日本易食研究所 大林惠运

说咖啡能护肤，大家可能不相信吧。但喝咖啡多的人，其皮肤要比喝的少的人好，没有色素沉积，没有褐色斑。这是因为咖啡中含有的绿原酸在发挥作用。

人体的皮肤表面出现的褐色斑块，是由黑色素在皮肤表面沉积后引起的。如果斑块出现在脸部，不管对男性还是女性，是非常痛心的。这代表了人的老化，特别是损害了女性的美貌。因此，许多女性忌讳褐色斑比忌讳皱纹更为甚之。

黑色素原本是为保护因紫外线的照射而受伤害的细胞而产生的，但是如果过多发生的话，就会引起褐色斑块在皮肤上的发生。

占人体表皮全体的90%的角化细胞，为了预防紫外线照射对人体的伤害，会命令色素细胞生成黑色素。但角化细胞因紫外线的照射，会发生遗传子的变异，结果将危害扩大化，命令色素细胞生成更多的黑色素。结果，因黑色素过多，弄巧成拙，反而使褐色斑块发生。

为确认这一机理，日本御茶水女子大学的近藤和雄教授的研究，发现在添加了绿原酸后，将近30%的黑色素的生成被抑制了。接着，在角化细胞中将装有黑色素的袋子投放进去。按常规，角化细胞会将黑色素吸收。但是在添加了绿原酸后，角化细胞的吸收黑色素的量减少了40%。说明绿原酸将角化细胞的吸收能力明显抑制了。

这就是经常喝咖啡的人，皮肤的色彩比较好，脸上的色素沉积少的原因。因为绿原酸的抗氧化力非常强大，而且可以阻止黑色素的生成。所以，别看咖啡的颜色黑溜溜的，却能给我们以美白作用。而且是从人体内部产生作用，远比从外部着手的涂脂抹粉，厚颜化妆的效果要好得多。经济上的性价比也要高得多呢！

同样，绿原酸还含有一种可使人体的皮肤、骨骼、肌肉中的胶原蛋白的合成和分解的特殊成分，具有促进新城代谢、预防老衰的机能。对于人体的骨骼、肌肉的衰退有预防作用。

许多人听信乳业厂商的宣传，认为牛奶可以补钙。其实，人的骨骼并非钙能形成的。欧美的人是喝奶最多的，但骨折比例也是最高的。所以光补钙是不可能增强骨质的。这跟缺口的玻璃杯永远也装不满水的道理是一样的。造骨还需要其他众多的元素。如镁、磷、胶原

蛋白等，缺一样就跟缺口的玻璃杯一样，不可能达到满杯的效果。那么造骨只能中途半端，凑个豆腐渣的工程了。

以前，一直认为喝咖啡会引起骨质疏松症。我和妻子都是咖啡的爱好者，多少年来，每天都要喝2杯以上的咖啡。但我们两人的骨质密度，都是处于优秀的状态。而且，我们喝咖啡，是从不放奶和糖的，只喝黑咖啡。可见，至少喝咖啡时不会带来骨质流失的。更不会发生骨质疏松症。

下面这张超声波的骨质测定数据就是明证。本人去年测的骨密度，以100为基础，与20岁的年轻人相比，我的骨密度为107，与同年代的人相比，我的为140。也就是说，我的骨密度比同年代的男性要高百分之四十。你还能说喝咖啡会造成骨质疏松症吗。



2016年9月1日