

<<咖啡无罪的101个理由>>

图书基本信息

书名：<<咖啡无罪的101个理由>>

13位ISBN编号：9787539934181

10位ISBN编号：7539934182

出版时间：2009-10

出版时间：江苏文艺出版社；光明书架

作者：胡大一,马力奥·马拉奥,达西·阿·里马

页数：265

译者：陈步星

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<咖啡无辜的101个理由>>

前言

前言俗话说一日之计在于晨，每天早晨一杯香醇美味的浓咖啡可以使人头脑清醒、神清气爽、信心倍增。

一杯苦涩的混合饮料却会使人愁绪纷扰。

大约有10多亿人每天的第一件事就是喝一杯咖啡，以此开始他们新的一天。

咖啡已成为仅次于水的饮品，也是继石油之后世界上第二大经济产业。

它已经成为人类经济、生理和社会历史的重要部分，而且这种趋势将一直持续下去。

每天有数以百万计的消费者涌向咖啡屋去喝一杯“特制”双份特浓咖啡或拿铁咖啡。

然而，许多人却认为喝咖啡是罪恶的享受。

理由之一是许多人认为咖啡中只含咖啡因，不利于健康。

实际上，咖啡中除含有咖啡因之外，它还含有对人体健康有利的多种生物活性复合物，如抗氧化剂、矿物质、烟酸和内酯。

本书将揭开咖啡的神秘面纱，证明适量饮用咖啡实际上能预防许多疾病。

从咖啡的第一次使用起，它就影响着从商业活动到日常休闲娱乐的社会习俗，并使之发生变革。

“咖啡时间”已经成为西方现代生活的重要内容。

实际上，那些令人印象深刻的新的研究数据表明，与垃圾食品相比、后者引起肥胖、糖尿病、牙齿和心脏疾病的发病率较高，而适量饮用咖啡却能延年益寿并增强愉悦感。

在长期饮用的情况下，咖啡爱好者的死亡率低于不喝咖啡的人和垃圾食品消费者。

涵盖从植物到成品饮料各个阶段的现代咖啡研究充分证明了，咖啡是有益健康的饮料。

这些新的发现证实，经常适量饮用咖啡不但无害，而且还对身体和大脑有保健作用。

假如我们都有一杯热咖啡，世界将更加美好，虽然美味的爪哇咖啡(Java)不能帮我们解决所有问题，但是它肯定会对我们有所帮助。

现代研究表明，每天喝咖啡可以预防情绪低落和自杀、酒精中毒、肝硬化、成人糖尿病、帕金森氏病、阿尔茨海默氏症和痛风。

另外，咖啡能提高警觉性，让我们更有效地利用前额部的大脑皮层，提高注意力和记忆力，还能用作自由基清除剂——抗氧化剂，减少自由基对组织的氧化。

咖啡中还含有防止形成胆囊结石的化合物。

此外，咖啡还可能预防结肠癌、肝癌、乳腺癌、子宫癌和皮肤癌的作用，有助于防止蛀牙。

只要经常刷牙，咖啡会使牙齿变黑就是一个不攻自破的荒诞说法。

咖啡对心血管系统有保护作用，适度烘焙过的咖啡能够对抗酒精引起的酒瘾（阿片类拮抗剂作用）。

咖啡还有轻度的减肥作用，它能提高长时间的运动耐力，有助于缓解支气管哮喘症状。

咖啡对司机以及学校各年级的学生均有好处，尤其是与学校食堂里的垃圾饮料相比。

所以咖啡自然也就成了世界第一大饮料作物。

在后文中，我们将提出101条理由证明为什么咖啡是最流行、最健康的饮料，为什么喝咖啡无“罪”！

数百年来，人类通过在土地上耕作来生存和繁衍。

18世纪后期，工业革命首先始于英国爆发。

工业化快速传播并带来整个现代社会结构的变迁，工业代替农业成为社会的主体。

人类的饮食90%以上来自农业产品，大约30种植物为世界上大多数国家的人们提供日常所需的热量和蛋白质。

其中包括8种谷物，占世界粮食供应的50%。

而占据人类饮食不到10%的动物产品也间接来自植物。

目前，咖啡是最重要的作物，10%的人口参与到了咖啡生产销售过程的各个环节中。

咖啡因是在适当烘焙后的咖啡中发现的生物活性混合物的极小一部分，其他物质包括：(1)抗氧化剂绿原酸（CGA）；(2)活性内酯（熟知的奎尼丁），适当烘焙时由CGA3形成；(3)烟酸；(4)矿物质（锰、钾、铁、锌等）等。

每一杯咖啡的咖啡因最终含量各不相同，阿拉比卡咖啡含1%，罗布斯塔咖啡含2%。

<<咖啡无罪的101个理由>>

咖啡醇和咖啡豆醇显示出有抗癌的特性。

煮咖啡使人类胆固醇升高的情况与所含的双萜烯成分有关。

咖啡还含有蛋白黑素，它是一种具有抗氧化活性的棕黑色物质。

咖啡含有近1000种挥发性物质，它能产生独特的芳香味。

毫无疑问，我们通过感觉来感知世界，感受乐趣最重要的是嗅觉。

绝大多数动物的嗅觉能决定生与死。

对于我们人类，嗅觉能帮助我们鉴别一个好饭馆，评价酒的质量，或者确认附近是否有咖啡屋。

来自我们儿时的特殊嗅觉能帮助找回早已被遗忘的记忆，如很久以前的烤鱼味，或金银花、玫瑰花味

。与其他功能不同的是，嗅觉有修复和唤起记忆的能力，咖啡含有大量使人愉悦的香味，它能令人兴奋和精神倍增。

你知道咖啡是驾车时最适合喝的饮料吗？

你知道在咖啡生产和销售大国经常饮咖啡能挽救生命吗？

本书想要告诉你的是，咖啡是一种天然并且健康的饮料。

亚洲消费者很少有人知道一种浓咖啡（espresso），直到最近人们尝试过后仍然觉得不太合口味。

大多数亚洲人喝的浓咖啡都是取自自动机里过度烘焙的不用人工酿造的混合物。

酿造时间和咖啡粉与水接触的时间决定了咖啡最终可萃取多少活性成分，而这些成分会影响咖啡的香味和口感。

烘焙咖啡活性成分的萃取需要5-6分钟，而著名意式浓缩咖啡的活性成分的萃取通常只需30秒钟。

但是，意式浓缩咖啡的咖啡豆烘焙后较黑，健康成分少，而且咖啡泡沫中可能带有除草剂和杀虫剂。

因此，还需对espresso进行进一步的研究，以证实已知的对人体健康有利的作用。

目前，全世界成千上万的科学家正在从这一视角对咖啡进行研究——咖啡是富含健康成分的一种水果的种子。

但是，正如有坏胆固醇和好胆固醇之分，咖啡中也有垃圾咖啡，这主要是因为咖啡豆被过分烘焙而变得太黑和太苦。

另一方面，科学家们也正在验证这样一个假设，即如果美洲、欧洲、亚洲的学生们都能用一杯适当烘焙的咖啡（加奶或不加奶）代替人工饮料（苏打水、能量饮料、可乐等），不仅摄入的热量减少了，而且他们会变得更灵敏，记忆力会得到提高，思维会更敏捷，并且心情会更愉快。

这些益处对预防疾病是非常重要的，例如在这一年龄段人群中日益增多的肥胖和糖尿病。

研究者也试图证明，如果成年人习惯用一杯咖啡代替一杯含酒精的饮料，将拯救更多的生命，包括他们自己，因为咖啡或许可以预防情绪低落、酒精中毒、糖尿病、帕金森氏病，阿尔茨海默氏症和癌症

。过去20年，研究人员已对此进行了广泛的研究。

对于这一看似简单的饮料所拥有的大量益处，科学才揭示了“冰山”的一角。

已经有很多证据显示了咖啡所具有的功效和价值。

但研究结果都发表在专业性很强的杂志上，这些杂志是很多读者阅读不到的。

现在，《咖啡无罪的101个理由》为咖啡爱好者带来了福音，本书提出了101条喝咖啡无“罪”的理由，并尽可能用最简洁的语言介绍有关咖啡的化学成分和健康功效等知识，读完本书后你也可以去验证、去证实、去补充、去揭示咖啡的相关知识。

胡大一 中华医学会心血管病学分会主任委员
达西.阿里马 医学博士、咖啡研究专家

马力奥.马拉奥 前世界心脏联盟主席

<<咖啡无罪的101个理由>>

内容概要

每天早晨一杯香醇美味的咖啡可以使人头脑清醒、神清气爽、信心倍增。大约有10多亿人每天的第一件事就是喝一杯咖啡，以此开始他们新的一天，咖啡已成为仅次于水的健康饮品。

然而，仍有许多人认为喝咖啡是罪恶的享受。

他们认为咖啡中只含咖啡因，不利于健康。

其实，咖啡中除了含有咖啡因之外——它还含有对人体健康有利的多种生物活性化合物，如抗氧化剂、矿物质、烟酸和内酯等。

咖啡含有大量使人愉快的香味，它能令人兴奋和精神倍增。

经常喝咖啡，能提高记忆力，思维会更敏捷，心情会更愉快，并且热量摄入更少。

本书将揭开咖啡的神秘面纱，证明适量饮用咖啡能预防许多疾病。

如果成年人习惯用一杯咖啡代替一杯含酒精的饮料，将拯救更多的生命，包括自己。

咖啡可以预防情绪低落、酒精中毒、肥胖、糖尿病、帕金森氏病、阿尔茨海默氏病和癌症。

本书提出了101条喝咖啡无罪的理由，用最简洁、最通俗的语言，向你介绍有关咖啡的健康功效，澄清你的认识误区。

看完本书后，你将知道咖啡是一种天然并且健康的饮品。

点击免费阅读更多章节：[咖啡无罪的101个理由](#)

<<咖啡无罪的101个理由>>

作者简介

胡大一：中华医学会心血管病学分会主任委员、欧亚科学院院士、著名心血管病专家、卫生部首席健康教育专家，享受政府专家津贴。

首都医科大学心血管疾病研究所所长、北京大学人民医院心研所所长、心脏中心主任，前任同济大学医学院院长。

中国医师协会心内科医师分会会长、国内

<<咖啡无辜的101个理由>>

书籍目录

前言咖啡是..... 1. 一种水果 2. 对地球有益 3. 天然饮食 4. 可持续发展的 5. 安全的 6. 富含抗氧化剂 7. 不只含有咖啡因 8. 一种功能性食品 9. 不会上瘾 10. 比可乐更健康 11. 比巧克力更健康 12. 比葡萄酒和啤酒更健康 13. 比烈酒更健康 14. 比苏打水更健康 15. 比香槟酒更健康 16. 比能量饮料更健康 17. 驾驶时的最佳饮品 18. 自我调节消耗量 19. 对皮肤有好处 20. 愉快一整天 21. 非垃圾食品 22. 最智慧的饮料 23. 备受科学家关注 24. 对注意力和记忆力有益 25. 利于学业成绩 26. 塑造公平贸易 27. 对情绪有益 28. 对运动员有益 29. 充满着愉悦 30. 适用于任何一种减肥方式 31. “Coffee Break” 的好处 32. 比10种心脏保健食品更好 33. 名人的最爱 34. 对孕妇安全 35. 对儿童安全 36. 胜于性爱咖啡的功能 37. 取代非法作物 38. 阿拉比卡、罗布斯塔和混合咖啡 39. 有机咖啡 40. 特制咖啡 41. 有意式浓缩咖啡、土耳其咖啡 42. 供人品尝 43. 成为环保英雄 44. 用于饮料、蛋糕、糖果 45. 是一个传奇 46. 保护肝脏 47. 成为学校早餐的一部分 48. 对心脏有益 49. 对成人糖尿病有益 50. 预防便秘 51. 对哮喘有益 52. 对吸烟者有益 53. 对服用安眠药后有益 54. 经纯正烘焙 55. 经过完美萃取 56. 具有保健功效咖啡似乎可以..... 57. 预防阿尔茨海默氏病 58. 预防酒精中毒和肝硬化 59. 预防抑郁和自杀 60. 预防帕金森氏病 61. 抗击肥胖 62. 预防癌症 63. 提高性功能 64. 预防胆结石 65. 预防痛风 66. 在人类进化过程中起到了重要作用咖啡不会..... 67. 破坏雨林 68. 导致骨质疏松 69. 导致心脏病 70. 导致高血压 71. 使牙齿变黑 72. 导致胃病 73. 引发癌症 74. 伤害儿童咖啡曾经..... 75. 与希伯来人的故事 76. 与阿拉伯人的故事 77. 与基督教的故事 78. 遭到严厉批评 79. 与意大利的故事 80. 与英国的故事 81. 与德国的故事 82. 与瑞士的故事 83. 与奥地利的故事 84. 与瑞典的故事 85. 推动法国革命 86. 推动美国独立咖啡产自..... 87. 产自巴西 88. 产自哥伦比亚 89. 产自危地马拉 90. 产自哥斯达黎加 91. 产自秘鲁 92. 产自埃塞俄比亚 93. 产自坦桑尼亚 94. 产自印度尼西亚 95. 产自夏威夷 96. 产自也门 97. 产自肯尼亚 98. 产自萨尔瓦多 99. 产自洪都拉斯 100. 产自墨西哥 101. 产自越南

<<咖啡无罪的101个理由>>

章节摘录

插图：不只含有咖啡因过去，人们在享用咖啡时并不怎么关注咖啡内含有哪些复杂的化学成分。

人们感兴趣的主要是咖啡能提神而是经常喝咖啡对健康的影响。

但如今，食品化学对我们的生活日趋重要，因为一系列严重的疾病都与我们的饮食有关，美国估计每年有3/4的死亡与此有关。

这些疾病包括心脏病、高血压、中风、癌症和糖尿病等。

每个人都有可能患上程度不同的与饮食相关的慢性病，并且这种危险随年龄增长而增加。

增加这些疾病发病危险的可能因素包括蔬菜和水果摄入量不足，食用过量含饱和脂肪的食品（油炸食品，全脂类奶产品，脂肪含量高的肉）和缺乏锻炼等不良生活方式。

一般这些生活方式是从童年时养成的，并一直持续到成年。

咖啡所富含的营养物质超过许多重要的食品。

咖啡含有蛋白质（11%）和氨基酸（小于1%），脂质（10%-20%），如甘油三酯和游离脂肪酸，还有糖（35%-55%）和多糖。

咖啡含有大量矿物质（3%-5%），如钾（K）、铁(Fe)、锌(Zn)，还含有大约0.5%的烟酸（预防糙皮病，又称为维生素pp或维生素B3），此外咖啡中的抗氧化剂——绿原酸的含量有7%-9%，大大超过咖啡因的含量。

咖啡在经过200 左右高温的烘焙后，蛋白质、氨基酸、糖和脂质发生分解，衍生出约1000种挥发性化合物。

部分绿原酸转变成内酯。

对咖啡豆里大多数挥发性物质的化学反应目前尚不清楚。

咖啡因是咖啡里的重要成分，它不会被破坏，而其他物质容易在加工过程中被破坏掉。

咖啡饮料含有上百种挥发性物质，这些可溶性化合物如咖啡因、绿原酸、烟酸、矿物质、咖啡豆醇等溶于水形成芳香味。

每天饮食中需要摄入的基本营养物质和能量来源，取决于年龄、性别、身高、体重、代谢和体力活动。

对于我们所知甚少的维生素和矿物质来说，其安全性和每天的摄入量都应该进行评估。

铁是身体内构成血红蛋白、肌红蛋白等多种酶的一种营养素，铁缺乏可能引起贫血，它是世界上最常见的营养缺乏症，也是儿童、青春期女孩及孕妇因铁摄入不足而导致的常见病。

任何人失血都可能引起铁缺乏症，所有缺铁者都需要补铁。

人体含有2-3克锌，主要分布在骨骼、牙齿、头发、皮肤、肝脏和肌肉中。

有100种以上的含锌酶在许多细胞功能方面起着重要作用。

健康成人每天从饮食中摄入的锌是6-15克，其中大约20%被人体吸收。

肉、肝脏、蛋类和海产品（尤其是牡蛎）是较好的食物来源。

成人的锌每日摄取量是0.2毫克/千克。

锌缺乏的临床表现和症状包括厌食、发育迟缓、性成熟延迟、免疫紊乱、皮炎、夜盲症、味觉减退（味觉迟钝）和创伤愈合困难等。

一些肝硬化患者缺锌，是因为丧失了储存锌的能力，轻微缺锌时临床很难诊断出，因为其临床表现和症状不是太明显。

母亲缺锌可引起胎儿无脑畸形。

肝脏疾病会引起继发性缺锌，主要是因为吸收不良和长期接受肠外营养引起的。

其主要特征是夜盲和昏睡症。

酚酸类物质是植物界广泛存在的植物代谢产物。

近年来酚酸的保健作用引起了人们的关注，它通过水果和蔬菜摄入，能抵御氧化损伤性疾病，如冠心病、中风和癌症。

按每百克鲜重计算酚酸类含量范围在0（梨酒）到103毫克（花楸浆果）之间。

酚酸类物质含量仅次于花楸浆果的依次为蔷薇果实（96毫克/100克）、蓝莓（85毫克/100克）、甜花楸

<<咖啡无罪的101个理由>>

浆果（75毫克/100克）和萨斯卡通浆果（59毫克/100克）。

普通水果中酚酸类物质含量最高（28毫克/100克）的是乌梅、樱桃和一种苹果(Valkea Kuulas)。

咖啡（97毫克/100克）、绿茶和红茶（30-36毫克/100克）等饮料也是酚酸类物质最好的来源。

咖啡被适当烘焙后，这些成分会变成绿原酸内酯和奎尼丁。

最近有许多研究显示，绿原酸内酯具有许多重要功能和药理学特性，如：(1)抗氧化活性；(2)阿片对抗作用（阻断对酒精的渴望）；(3)对抗情绪低落；(4)增加肝糖原利用，防治糖尿病；(5)抑制HIV-1整合酶（意味着可能生成一种用咖啡衍生物制成的抗艾滋新药）；(6)抑制致癌化合物发生突变。

咖啡醇和咖啡豆醇是只有咖啡里才有的天然生成的双萜类化合物。

双萜类化合物是多种植物和花的精油的主要成分，精油被广泛用作天然的食品调味添加剂和香水中，而且还能代替医药用于芳香疗法中。

天然萜类化合物的合成变化与生成可以引起香水的香味和食物添加剂调味品的风味发生非常大的变化。

维生素A就是萜类化合物的一种，咖啡中的双萜化合物含量受酿造方法的影响，研磨后的咖啡豆在酿造时会释放含有咖啡醇和咖啡豆醇的小油滴。

斯堪的纳维亚风格和土耳其风格的煮咖啡中，双萜化合物浓度最高，而经过滴滤和酿造的冲泡式速溶咖啡的双萜化合物含量则非常少了。

研究表明，摄入咖啡醇和咖啡豆醇能增加总胆固醇以及低密度脂蛋白胆固醇(LDL)、甘油三酯、丙氨酸的化学活性。

酚酸类物质在自然界中以混合酯、醚或游离酸的形式广泛存在。

咖啡酸、阿魏酸和香豆酸是酚类化合物，这种化合物与奎尼克酸结合后可生成绿原酸(CGA)。

咖啡中的这些化合物约占10%。

1908年首次从绿咖啡中分离出绿原酸(CGA)，这与首次发现咖啡因几乎相差了100年。

虽然这些化合物的分子中不含氯，之所以取名为绿原酸，是因为早期咖啡化学研究表明，绿色的咖啡豆在提取过程中加入氯化三铁溶液后会产生一种绿色。

这个反应曾被用来证明咖啡豆里含有丹宁酸。

绿原酸不像咖啡因这样被医生、科学家、咖啡消费者以及工业者关注。

1950年，咖啡酰奎尼酸被确认，后来衍生出相关的二咖啡酰奎尼酸。

直到2000年之后，有少数科学家才开始发现咖啡适当烘焙后，大多数化合物转变成了绿原酸内酯。

罗布斯塔咖啡中的绿原酸含量在7%-10%，阿拉比卡咖啡是5%-8%。

烘焙咖啡中除咖啡因外，其他化合物的最终含量都会发生显著变化。

我们可以说，咖啡豆经过适当烘焙产生的化合物是咖啡能够预防疾病的原因所在，如预防2型糖尿病、抑郁和自杀、酒精中毒和肝硬化以及帕金森氏病和阿尔茨海默氏症。

烘焙适当的咖啡呈褐色，过度烘焙则呈暗黑色。

意大利著名的espresso咖啡或速溶咖啡主要含咖啡因，矿物质含量甚微，基本不含绿原酸，同经过适当烘焙的咖啡相比，这可能被认为是垃圾咖啡。

咖啡豆的品质很重要，咖啡豆的适当烘焙也一样重要。

像许多意式浓咖啡那样，为了最大限度地获取咖啡的香味和味道，冒着毁掉高质量咖啡的风险对其进行过度烘焙，是没有意义的。

简单的生活方式改变可以延长生命，改善你的生活质量。

但人们没有必要过分改变饮食习惯来追求健康。

仅仅用苹果代替糖果作为每天的点心，就可以明显降低疾病风险和改善日常身体状况。

为了增强体质和避免疾病，没必要改变大量的饮食习惯。

每天喝2-3杯咖啡来替代苏打和人工饮料，就能有助于身体健康。

<<咖啡无罪的101个理由>>

编辑推荐

喝咖啡无罪：三国顶尖专家打造惊人之作，中、美、巴三国同步出版 三国顶尖专家：卫生部健康教育首席专家胡大一、前世界心脏联盟主席马拉奥、咖啡专家里马为咖啡翻案而联合推出惊人之作 美国副总统拜登倾情推荐 咖啡已成为仅次于水的健康饮品 有101个理由证明咖啡是健康的 每天10多亿人的第一件事就是喝一杯咖啡 一杯咖啡，一杯健康

<<咖啡无罪的101个理由>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>