

## 每天喝咖啡或可降低患肠癌几率

2016年04月07日 版面：A4

作者：刘霞

据英国《独立报》近日报道，美国南加州大学的最新研究表明，每天喝少量咖啡，或能大大降低罹患肠癌的风险，比如，一天只需要饮用一到两杯咖啡就能将罹患肠癌的风险降低26%。而且，如果饮用的是黑咖啡，抗癌效果可能更显著。

研究负责人斯蒂芬妮·施密特说：“尽管每份咖啡提供的有益化合物因咖啡豆、烘焙方法以及冲调方法的不同而有所不同，但我们的最新数据表明，不管咖啡是何种味道，成分是什么，都能降低饮用者罹患肠癌的风险。”

在最新研究中，科学家们对5100多名已被诊断罹患肠癌的病人和4000名没有此种疾病病史的研究对象饮用咖啡的习惯进行了记录。同时，研究人员也详细记录了这些研究对象日常饮用其他饮料的细节和其他影响因素，比如家族疾病史、饮食习惯、锻炼习惯以及是否抽烟喝酒等，从而得出了最新研究结论。

而且，研究还表明，并非只有咖啡内含的咖啡因给人提供保护，有咖啡因和去咖啡因的咖啡都产生了同样的效果。科学家们认为，抗氧化剂和其他化学物质，有些甚至来自烘焙过程，可能是“幕后功臣”。

尽管该研究的第一作者史蒂芬·格鲁伯说，他会“鼓励咖啡爱好者相信，他们的每日饮用能降低得肠癌的风险”，但他并不推荐那些想保护自己免患癌症的人增加咖啡因的摄入。他说：“在支持饮用咖啡因作为一种预防肠癌的手段之前，还需要进一步的研究。”

编辑：chunchun 审核：刘纯

 点击下载PDF ([//www.shkjb.com/FileUploads/pdf/160408/kj04084.pdf](http://www.shkjb.com/FileUploads/pdf/160408/kj04084.pdf))

证件信息：沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))