

咖啡“续命”还是“促癌” 关键在加没加糖

研究发现,无糖咖啡可筑起健康“防护墙”,加糖或人工甜味剂则有致癌风险

如今,咖啡正逐渐成为很多人生活和工作中的“必需品”,每天都要喝1~2杯。每天喝一杯咖啡提神醒脑、一扫疲惫;但如果某一天没喝或忘记喝,则会感到无精打采,整日状态不佳。

除了提神功效,许多人青睐咖啡还因其健康益处。已有大量研究证实,咖啡在降低死亡风险和癌症风险方面具有独特“功效”。然而,日前我国哈尔滨医科大学等多项研究发现:咖啡喝对了是“续命水”,喝错了反而是“促癌水”,而现实生活中,很多人都没喝对!

你日常喝的是无糖纯苦的黑咖啡/美式,还是加了果汁/糖浆的风味美式/风味拿铁?恐怕很多人喝的都是后者……

2025年,哈尔滨医科大学在美国营养学会《营养学杂志》上发表的一项研究发现了咖啡与癌症风险的关联。即每天喝超过2杯无糖咖啡的人,癌症发生风险降低5%,死亡风险减少11%;注意:每天喝超过2杯加糖咖啡的人,癌症发生风险反而上涨6%,死亡风险飙升25%(一杯咖啡为250毫升)。

研究纳入超过18万名参与者的健康数据,他们年龄在37~73岁之间,在8.8年随访期间发现:咖啡或茶加糖后患癌风险和死亡风险反而上升。特别是呼吸系统的癌症对咖啡和茶的影响尤为敏感。例如:

每日饮用2杯以上无糖咖啡,可为肺部筑起“防护墙”,降低22%的癌症发生率和21%的死亡率;但一旦在咖啡里加了糖或人工甜味剂,这层保护便会消失,风险反而上升。这意味着,甜蜜的口感背后,可能隐藏着致癌和健康的隐患。

为什么仅仅加点糖,作用却天差地别?这是因为无糖咖啡和茶富含多酚等抗氧化成分,能抑制慢性炎症,减少细胞损伤,进而降低癌变概率;相比之下,高糖摄入会导致血糖骤升,促进胰岛素抵抗和氧化压力,激活促癌信号通路,为癌细胞的生长提供有利环境。

喝错了反而是“促癌”

你日常喝的是无糖纯苦的黑咖啡/美式,还是加了果汁/糖浆的风味美式/风味拿铁?恐怕很多人喝的都是后者……

2025年,哈尔滨医科大学在美国营养学会《营养学杂志》上发表的一项研究发现了咖啡与癌症风险的关联。即每天喝超过2杯无糖咖啡的人,癌症发生风险降低5%,死亡风险减少11%;注意:每天喝超过2杯加糖咖啡的人,癌症发生风险反而上涨6%,死亡风险飙升25%(一杯咖啡为250毫升)。

研究纳入超过18万名参与者的健康数据,他们年龄在37~73岁之间,在8.8年随访期间发现:咖啡或茶加糖后患癌风险和死亡风险反而上升。特别是呼吸系统的癌症对咖啡和茶的影响尤为敏感。例如:

每日饮用2杯以上无糖咖啡,可为肺部筑起“防护墙”,降低22%的癌症发生率和21%的死亡率;但一旦在咖啡里加了糖或人工甜味剂,这层保护便会消失,风险反而上升。这意味着,甜蜜的口感背后,可能隐藏着致癌和健康的隐患。

为什么仅仅加点糖,作用却天差地别?这是因为无糖咖啡和茶富含多酚等抗氧化成分,能抑制慢性炎症,减少细胞损伤,进而降低癌变概率;相比之下,高糖摄入会导致血糖骤升,促进胰岛素抵抗和氧化压力,激活促癌信号通路,为癌细胞的生长提供有利环境。

喝咖啡也有最佳“黄金时段”

除了记住喝咖啡尽量喝纯咖啡/黑咖啡外,还要知道喝咖啡也有最佳“黄金时段”!

2025年,哈佛大学等研究人员在《欧洲心脏杂志》上发表的一篇研究首次揭示了咖啡饮用时间与死亡风险的关系。研究发现:与整天喝咖啡的人相比,早晨喝咖啡的人心血管疾病死亡的风险降低了31%,各种原因死亡的风险降低了16%。

这项研究第一次正式提出了“咖啡饮用时间窗”的概念,简单来说就是喝咖啡也有“黄金时段”。研究对超过4万名成年人喝咖啡的习惯进行分析,并跟踪研究了他们9~10年内的死亡发生和死亡原因。研究人员根据这些人喝咖啡的时间把他们分为了三组:

第一组:上午喝咖啡的人(4:00~11:59)

第二组:全天喝咖啡的人(全天喝咖啡)

第三组:完全不喝咖啡的人

结果发现:

1.上午喝咖啡的人,与完全不喝咖啡的人相比:全因死亡率降低16%,心血管疾病死亡率降低31%。

2.全天喝咖啡的人未观察到死亡风险降低。

3.咖啡摄入量适中(每天2~3杯)的人,死亡风险降低更显著,在心血管疾病死亡风险中也观察到了类似的现象。

因此,喝咖啡不仅要讲究“不要加糖”,还要讲究“喝的时机”!

下月起,药品售卖必须扫追溯码才能医保结算

“2025年7月1日起,定点医药机构在销售环节按要求扫码后方可进行医保基金结算。”

“这意味着从下个月起,定点医药机构只有扫过药品追溯码的药品才能进行医保结算,以确保每一盒销售出去的药品来源有保障。”6月22日,中国中药协会合理用药专委会常务副主委康震说,“此外,从医保结算的角度来看,药品追溯码还能追溯药品的流向。”

此前,有部分人刷医保卡购买药品后,又去倒卖药品。如果倒卖渠道依然在医保

定点机构,就会出现一盒药品重复使用医保资金的情况,而药品追溯码的设计就使得药店在买药前,确定此药是首次销售。

6月22日,记者走访北京通州区、朝阳区几家药店了解到,“我们现在销售药前都会扫一下药品追溯码,主要是保证我们卖出去的药不是回流药。对于患者而言,买药的程序是不受影响的。”

根据国家医保局定义,药品追溯码就是每盒药品的“电子身份证”,具有唯一性。一盒药品的追溯码,只应有一次被扫码销售的记录,若重复出现多次,就存在

假药、回流药或药品被串换销售的可能,2024年4月以来,国家医保局全力开展医保药品耗材追溯信息采集应用工作。要求2025年7月1日起,定点医药机构在销售环节按要求扫码后方可进行医保基金结算。2026年1月1日起,所有医药机构都要实现药品追溯码全量采集上传。

“自从药品追溯码上线以来,我国多省已经基本实现了无码不结算,随着7月1日到来,售前将扫追溯码,药品的管理也逐渐合理有序。”中国投资发展促进协会大健康产业专委会副主任、中国未来科学

中国体育彩票排列3第25165期开奖公告

本期开奖号码:1 0 3

中国体育彩票排列5第25165期开奖公告

本期开奖号码:1 0 3 2 3

中国体育彩票7星彩第25071期开奖公告

本期开奖号码:5 0 3 7 2 5 + 0

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

重庆各地
证遗失/废/挂失/平/公示/劳动/仲裁/法院/公告/招/投/标/等/各类
证/通知/通告/声明