

喝咖啡不会骨质疏松

Gloria Zhang

没有什么，
比一杯醇香的咖啡，
更能唤醒慵懒的清晨，
更适合陪伴雨天的静读，
更能温暖萧瑟和陌生，
或独处，或群聚
可以提神，可以清心，可以助兴
……

然而，
很多人说：喝咖啡会促进钙的流失，
导致骨质疏松。
喝的是咖啡，丢的是钙？
果真如此吗？
这一期，我们来揭开真相。

问：喝咖啡会增加钙的流失吗？

答：会的，会轻微增加钙的排出。

原因在于咖啡里的咖啡因。咖啡因会促进排尿，轻度增加钙的排出。

不仅是咖啡，任何含有咖啡因的饮料包括茶和软饮料，都会增加钙的排出。

问：钙的排出增加就会缺钙吗？

答：一般不会。

人体对钙的吸收、排出和再吸收是一个全面的动态的平衡。肠道、肾脏、骨头、细胞内细胞外，都有复杂而精密的调节。尿里多排出一些钙，人体就会多吸收一点钙进来。通常不会引起缺钙。

所以，钙的排出增加不等于缺钙。

需要注意的人群：如果每天喝很多含咖啡因的饮料，而且食物中的钙严重不够，长此以往，排出远大于摄入，很有可能会缺钙。另外，肠道和肾功能不好的人群吸收钙的能力会有所下降，也要注意。

问：有哪些有关咖啡和骨折的研究？

答：骨质疏松的严重后果就是骨折。目前没有任何研究证明喝咖啡会增加骨折的风险。

2013年瑞典的一项研究包括了61,000女性，跟踪超过20年，这些受试者每天饮用4杯咖啡或者更多。研究发现：骨密度有很微小的降低，但是并没有增加骨折的风险。

2017年的回顾综述：在健康人群中，如果饮食中有足够的钙，即便每天喝八杯咖啡，也没有必要顾虑会增加骨折和摔跤的风险。

问：咖啡对身体有什么不好的影响吗？

答：咖啡的风险主要来自咖啡因。尽管咖啡因本身是安全的，但使用不当或者过量时就是有害的。

血液里咖啡因的含量在饮用咖啡后一个小时内达到高峰，并且可以持续4到6个小时。咖啡的好处我们已经讨论过，咖啡同时也是一个利尿剂，它会让我们身体丢失更多的水分，所以喝咖啡并不能止渴。

比较轻的咖啡因的副作用包括：心悸、颤抖、情绪激惹、烧心和腹泻。

严重的副作用，包括一些对神经系统和心脏的影响。如果饮用咖啡因超过480毫克，就会有以下这些副作用：心律不齐、心跳过快、心脏缺血、抽搐、幻觉、肌肉分解甚至生命危险。

目前还没有针对咖啡因过量的特效解毒药，通常是针对症状给予治疗。

另外，虽然咖啡本身对人体没有什么危害，但是，咖啡里添加的糖、香精和其它化学合成添加剂是有害无益的，尽量避免。

问：每天喝多少咖啡算适量？

答：咖啡有诸多好处，但前提是适量。

每天喝多少为适量呢？关键要看咖啡因的量。每天低于400mg咖啡因应该没有什么危害。咖啡因广泛存在于各种饮料中，除了咖啡之外，茶、碳酸饮料和各种高能饮料里面都有不同程度地含有咖啡因。以下这些数据可以帮助我们大致估计咖啡因的量：

美国的一杯大约是237毫升。

咖啡：一杯含有大约100-200 mg 咖啡因

绿茶或者黑茶：一杯大约20-80 mg 咖啡因

软饮料：每12盎司碳酸饮料中咖啡因的限量是



71mg

高能饮料：每份饮料里，咖啡因的含量可能超过200mg。人们很容易被饮料瓶的体积所误导，一定要仔细看标签，搞清楚瓶子里有几份饮料，每一份含多少咖啡因（the number of servings in a container and caffeine content per serving）。正因为这些高能饮料里咖啡因含量太高，它们对儿童是不安全的。

另外有研究发现每天三杯以上的咖啡有可能会影响钙的吸收。

喝咖啡没问题，但要适量！建议每天不超过两杯。

问：怎样维护骨质健康？

答：请遵循以下原则

1. 坚持富含钙和维生素D的均衡饮食，必要时补充膳食添加剂。钙很重要，维生素D有助于钙的吸收利用，所以两者都要有。

一般来讲，我们每天需要1,200毫克的钙

食物中最好的钙的来源：

奶制品，包括牛奶、奶酪、酸奶、布丁

绿色蔬菜，比如西兰花、菠菜

海产品

豆类

2. 戒烟、限制喝酒，最好不喝。吸烟和过量饮酒不仅会加速钙的丢失，还会减弱身体吸收钙的能力。

3. 运动

4. 晒太阳

（本文首载于微信公众号“同语轩”，本报经作者许可转载，版权归属原作者。）

（←上接A13版）

慈善事业

外蒙古地区：中心住持阿嘉仁波切于蒙古的访问期间，见到许多因为罹癌而被父母直接抛弃在医院门外的儿童，罹癌的孩童们不仅失去至亲的关爱、无法受到妥善治疗外，更无法承受外蒙古的严寒气候。仁波切每每想到这些得了癌症的孤儿经历常人难以想象的痛苦和饥寒折磨，深感同情难受，故于2009年开始集资募款，为蒙古患癌儿童辛苦奔波，最终在2014

年于蒙古乌兰巴托完成了现代化的蒙古儿童癌症医疗中心的建设，并引进现代医疗仪器设备，如血管造影机、计算机断层扫描仪、磁共振成像仪等。阿嘉仁波切也因此获蒙古总统颁发最高荣誉奖“北极星奖”。现在，仁波切更为外蒙古地区每年募款资助30位贫穷学生，此外，正在筹备建立老人活动中心，望各界朋友对贫穷的孩童们及老年人们，一起倾献你们的慈爱关怀。

印度：中心每年赞助远从印度的西藏佛学院来的

游僧团，在美国为该佛学院孩童们募款求学补助、以及维持学院开销所需经费。协助这些僧人们于美国各地举办坛城沙画制作、藏剧表演、瑜伽课教学、冥想禅定教学、藏式饺子烹饪课等，也让美国各地有机会与西藏传统文化进行交流与了解。

日本：日本仙台于2011年发生311地震后，受到海啸袭击，死伤惨重，中心随即募款集资后，由住持阿嘉仁波切亲自到日本仙台将募款的款项递交给当地的市长，更献上哈达为当地祈福。