



清晨提神、午后“续航”，咖啡已经成为不少职业人群的日常饮品。不过，同样叫咖啡，有的只是浓缩咖啡加水，有的却加入了大量的牛奶、糖浆和奶油；有人喝完精神抖擞，也有人喝完出现心慌、手抖和失眠等症状。

咖啡究竟是健康饮品还是身体负担？答案并不是简单的能喝或不能喝，关键在于喝什么、喝多少、什么时候喝，以及是否适合自己。

同是咖啡 减肥不能喝哪种？

来，喝杯咖啡。

意式咖啡	又称意式浓缩，是多数花式咖啡的“底座”。一份意式浓缩约30毫升，量少、味浓，通常含有60~75毫克咖啡因，具体含量会随咖啡豆种类、粉量和萃取方法而变化。	
美式咖啡	是在意式浓缩中加水。如果浓缩份数相同，加水只会让味道变淡，并不会减少咖啡因含量。因此，点单时应关注加了几份浓缩，而不能只看杯子大小。	
拿铁	由浓缩咖啡和较多牛奶组成，可以提供一定的蛋白质和钙，但选用全脂奶、大杯型或额外添加糖浆后，能量也会随之增加。	
卡布奇诺	同样含有浓缩咖啡、牛奶和奶泡，牛奶含量通常少于拿铁，咖啡味更突出。在不额外加糖的情况下，其能量一般低于同杯量拿铁。	
摩卡	可以理解为加入巧克力酱的拿铁，有时还会添加奶油，通常是这些咖啡中糖含量和能量较高的一种。	

提醒

咖啡虽好但每天别过量

对于多数健康成年人，全天咖啡因摄入量一般不应超过400毫克，单次最好不超过200毫克。这里计算的是所有来源，包括咖啡、茶、可乐、能量饮料、巧克力以及部分药物。不同门店、豆种和杯型的咖啡因含量差别很大，因此“每天喝几杯咖啡”的说法并不准确。购买咖啡时，可以查看产品标识，或者询问一杯咖啡中含有几份浓缩。

空腹喝咖啡并非一定伤胃

空腹喝咖啡并非一定伤胃，但如果出现反酸、胃痛、恶心或心慌等症状，就应改在餐后饮用、减少剂量或选择低咖啡因咖啡。低咖啡因咖啡也不是完全不含咖啡因，敏感人群仍需留意。此外，胃不好的人群，尤其是患有慢性胃炎、胃食道反流等基础疾病的人群，建议最好别空腹喝咖啡。

早餐后至午后饮用较为合适

没有适合所有人的咖啡最佳饮用时刻。多数人在早餐后至午后饮用咖啡较为合适。咖啡因的代谢速度存在明显个体差异。研究发现，即使在睡前6小时摄入较高剂量的咖啡因，也可能缩短睡眠时间。因此，一般建议睡前至少6小时停止摄入咖啡因；容易失眠或对咖啡因敏感的人，可以把截止时间提前到中午。若晚上睡不好，第二天再靠咖啡强撑，很容易形成“睡眠不足—喝咖啡—睡眠更差”的恶性循环。

长期饮用后不宜突然停掉

适量咖啡通常不会让习惯饮用者明显脱水，但不能完全代替白开水。长期大量饮用后突然停掉，还可能出现头痛、乏力、注意力下降等短暂的停饮反应，逐渐减量通常比突然停止更容易耐受。

(健康报、人民日报)

不建议把咖啡当成熬夜的“解药”

咖啡因能够减轻困倦感，因此适量饮用可以提高警觉性、注意力和反应速度。但这种作用只是暂时减轻困意，并不能消除睡眠不足造成的疲劳和认知下降。熬夜后喝咖啡，人清醒了一些，但判断力、复杂任务处理能力却未必完全恢复。因此，不建议把咖啡当成熬夜的“解药”，更不要喝完勉强开长途车、剧烈运动或从事高风险操作。

意式、美式、拿铁、摩卡、卡布奇诺有何区别？

想控制体重、血糖或血脂的人群，可以优先选择不加糖的意式、美式咖啡，或者不加糖的小杯拿铁、卡布奇诺，尽量少加白砂糖、糖浆、炼乳、奶油和植脂末。

链接

咖啡还是“护肝饮料”

最近，多项权威研究得出了一个令人意外的发现：咖啡的好处远不止提神，适量饮用还能降低多种肝病风险，堪称“护肝饮料”。

2026年7月，国际权威期刊《临床胃肠病学和肝病》发表了一项覆盖35万余名参与者的研究。这些人在研究开始时都没有肝硬化、肝癌，经过中位长达13年的跟踪随访后，结果令人意外：适量喝咖啡可以显著降低多种肝病风险。

研究发现：每天喝1~2杯咖啡的人，与完全不喝咖啡的人相比：肝硬化风险降低20%；肝癌风险降低24%；肝病相关死亡风险降低31%。

其实，这并不是第一次发现咖啡有护肝效果了。2021年，《BMC 公共卫生》期刊刊发的一项纳入近50万人、随访长达10年的大规模研究就发现，适量喝咖啡有护肝功效。与不喝咖啡的人相比，适量喝咖啡的人：慢性肝病风险降低21%；非酒精性脂肪肝风险降低20%；慢性肝病相关死亡风险更是大幅下降49%。

2026年7月，《临床胃肠病学和肝病

学》的研究还对4.4万人的血浆蛋白组数据做了分析，筛选出74种同时与咖啡摄入量 and 肝硬化风险密切相关的蛋白，描绘出咖啡护肝的分子图景——堪称“双向发力”。

“好蛋白”更多：咖啡喝得越多，反映肝脏合成功能、调控补体炎症的“好蛋白”水平就越高。这些蛋白充足，意味着肝脏的合成能力、抗氧化防御系统都保持在更佳状态。

“坏蛋白”更少：与此同时，那些和肝纤维化、炎症激活相关的“坏蛋白”，会随着咖啡摄入量增加而明显降低。

一句话总结：咖啡一边“加固”肝脏的正常功能，一边“压制”炎症和纤维化的损伤通路，保护力层层叠加。

更有意思的是，研究发现，含咖啡因的咖啡和脱咖啡因咖啡，护肝效果非常相似。这说明，咖啡因并不是唯一的护肝功臣。研究人员推测，咖啡中丰富的非咖啡因成分同样功不可没，比如绿原酸、多酚类物质、二萜类化合物，都是天然的抗氧化、抗炎“高手”。

(人民日报)

这些人饮用咖啡要慎重

孕妇和备孕女性的咖啡因总量宜控制在每天200毫克以内，因咖啡因可进入母乳中，因此哺乳期女性应尽量少喝或不喝咖啡，否则婴儿容易出现烦躁或睡眠改变。

儿童和青少年不建议把咖啡、奶茶或能量饮料作为日常提神的手段。

容易失眠、焦虑、心悸、胃食管反流，或者血压控制不佳的人，应尽量减少咖啡的摄入量。饮用后若出现持续心悸、胸闷、明显头晕等症状，应停止饮用并及时就医。

正在服药者若不确定是否与咖啡存在相互作用，可以先咨询医生或药师。

此外，缺铁性贫血、以植物性食物为主或正在服用铁剂的人，喝咖啡最好与正餐或铁剂间隔1~2小时，以减少对非血红素铁吸收的影响。

血脂偏高且经常饮用土耳其咖啡等未经过滤咖啡的人，可以考虑改用纸滤咖啡，以减少可能升高低密度脂蛋白胆固醇的咖啡醇等物质的摄入量。

(健康报)