

国大研究：摄入较多咖啡因可降低晚年体弱概率

黄银川 报道

yingchuan@sph.com.sg

本地一项长期追踪研究发现，成年人饮用咖啡和茶，或摄入较多咖啡因，对晚年身体机能有益，可降低体弱的概率。

新加坡国立大学杨潞龄医学院的健康长寿转化研究项目（Healthy Longevity Translational Research Programme），以1万2583名新加坡公民和永久居民为研究对象。研究根据这群如今45岁至74岁的人士在大约20年期间的健康状况，从而了解含咖啡因（caffeine）饮料如咖啡和茶，同身体机能之间的关联。

在第一阶段（1993年至1998年）的健康调查中，研究团队了解参与者饮用含咖啡因饮料与食物的摄取量和频率，并记录了他们的个人病史、身高、体重、饮食和运动习惯等信息。

在第二阶段（2014年至2017年）的调查中，研究员追踪和测试参与者的体重、体力、耐力与精力，由此了解他们的身体机能状况，方法包括测试双手的握力和定时反复起立行走等。

第三阶段是总结与分析上述

资料与信息。结果显示，咖啡因摄入量越高，老年身体虚弱（Physical Frailty）的情况就越少。老年身体虚弱是指体力、耐力和生理功能因年老而退化。老年人身体虚弱有多方面征象，如肌少症、肌肉力量与功能减弱。

研究调查也发现，如果中年时期饮用咖啡、红茶或绿茶，可显著降低晚年体弱的情况。此外，同完全不喝咖啡的参与者相比，每天喝四杯或更多咖啡的人到了晚年体弱的概率较低，身体机能也更好。喝茶和不喝茶的参与者之间也出现相同的情况。

细胞学和动物学的研究都曾指出，饮料中的咖啡因有利于人体肌肉的增长。咖啡和茶都含有丰富的生物活性多酚，具有抗氧化与抗炎特性，有助于降低罹患糖尿病、心血管疾病和神经退行性疾病的风险。

国大这个由许恩佩教授领导的研究建议人们，可饮用咖啡与茶来取代其他含糖饮料。

国大研究团队的数据显示，一杯冲泡咖啡的咖啡因含量是80毫克至100毫克，一杯红茶的咖啡因含量是45毫克至90毫克。