

## 肉桂咖啡成年轻人新宠 燃脂神器到底有多神



长期以来,肉桂一直在世界各地被用于给菜肴和饮料增添美味可口性。近两年,在咖啡里添加肉桂成为一种新的风尚,咖啡店和市面上出现了“苹果肉桂气泡美式”“肉桂拿铁”“肉桂黑咖啡粉”等商品,花样繁多,并受到年轻人的喜爱。在社交平台上,甚至还有“每天在咖啡中加入一茶匙肉桂有助于燃烧脂肪”的说法,这种做法真的管用吗?今天就来带大家了解一下肉桂咖啡对减重的影响,以及肉桂这种香料的营养价值和功效。

### 肉桂醛有助减轻食欲和饥饿感

有两种类型的肉桂,它们都来自于经过研磨的肉桂树的树皮,包括几种天然形式的活性成分。普通肉桂(又称卡西亚肉桂)是市面上最常见的一种,它有一种苦味,并含有更多数量的活性成分(肉桂醛),这种化合物使其呈现出特有的味道和气味。普通肉桂含有95%的肉桂醛。另一种是锡兰肉桂,它的味道比普通

肉桂甜。锡兰肉桂含有50%-60%的肉桂醛。肉桂醛有什么功效呢?首先,肉桂醛有助于减少人体的生长激素水平,从而减轻食欲和饥饿感,降低过度进食的可能性。其次,人体脂肪细胞接触到肉桂醛,可以通过生热效应加快燃烧脂肪的速度,从而增强减肥的效果。

### 每天少量摄入能瘦腰围 但对减重影响较小

从理论上讲,肉桂造成体重小幅下降有几个可能的机制:首先,肉桂能让血糖快速进入人体细胞,这样就可以降低血糖水平,并使胰岛素更有效率地工作;其次,肉桂能改善人体分解脂肪的方式,以更好地获取能量;最后,肉桂通过减缓食物从胃中释放到小肠的速度,从而延长饱腹感的时间。

那么,肉桂真的能燃烧脂肪吗?从多项研究中得出的结论就是,肉桂对减重的影响作用很小,研究期限从2个月至6个月不等,而且大部分时间里参与者的身体成分并未发生改变。

既然肉桂的减重效果有限,那么咖啡的

减重作用如何呢?很多人认为喝咖啡有助于减重。然而,目前并没有很好的证据来支持这一说法。美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的营养学家对3项大型前瞻性队列进行了观察性研究。发表在《美国临床营养学杂志》上的结果显示,每天饮用1杯普通咖啡与4年内体重减轻有关,但幅度非常小,只有0.12千克。

这就意味着,在咖啡中添加肉桂对体重的影响很小,如果不调整其他生活方式,就不太可能起到有意义的减重效果。因此,你可以继续在咖啡中加入少量肉桂,但不要指望通过喝这种饮料来减重。

### 咖啡+肉桂对人体有哪些好处?

在咖啡中加入肉桂,不仅能够给咖啡带来更丰富的风味,也可以为人体提供不同的营养物质,起到其他健康作用。主要的作用有以下几点:

#### a. 提供维生素和矿物质

肉桂不仅仅是一种调味品,它实际上含有大量的有益人体健康的维生素和矿物质。这种被低估的香料能提供不少膳食纤维、锰、维生素K、铁和钙。

#### b. 提供大量的抗氧化剂

来自于饮食的抗氧化剂有助于清除体内的自由基,自由基这种化合物与许多健康隐患有关,如细胞损伤、关节炎,甚至癌症。

咖啡本身就含有相当多健康的抗氧化

剂。美国宾夕法尼亚州立大学的营养科学家发表在《营养学杂志》上的研究结果显示,肉桂的抗氧化剂含量比咖啡还高。

#### c. 提高认知功能

美国威灵耶稣大学的心理学家发表在《北美心理学杂志》上的研究结果显示,食用这种香料能增强处理信息和执行耗费精神功能的任务(如驾驶)的能力。

#### d. 降低患心脏病的风险

美国宾夕法尼亚州立大学的营养科学家发现,食用肉桂能将动脉堵塞减少30%。

#### e. 对抗感冒症状

食用肉桂能舒缓喉咙,防止黏液在鼻腔中堆积和充血。

### 摄入肉桂有风险 应注意污染和副作用

作为烹饪和食物的香料,肉桂通常被认为是安全的。然而,有些人会出现因食用肉桂而造成的副作用,包括胃肠道疼痛和过敏反应。肉桂中的一种活性成分(香豆素)可能会对一些人的肝脏造成毒性。这促使欧洲食品安全局设定了0.1毫

克/千克的摄入上限。卡西亚肉桂含有1%的香豆素,而香豆素在锡兰肉桂中的含量仅为0.004%。

因此,对于体重超过60千克的人来说,2茶匙(6克)卡西亚肉桂是安全上限。

来源:新浪网

## 缓解熬夜所致咽痛 推荐青橄榄三吃

现代社会,不少人常熬夜,出现咽痛、干咳等情况。中医认为,经常熬夜晚睡,易导致津液过度损耗。对于这种咽痛,专家推荐青橄榄,可以采取以下三种方式食用。

直接生吃。青橄榄直接吃时,初入口中会感到其味很酸涩,但在口中咀嚼一段时间后就会有香甜回甘之感,这样吃有很好的清热去火、生津开胃作用。

煲汤。青橄榄本身的清香之气,配合不同的药补食材一起煲煮,不仅口味好,还具有一定药膳价值。

腌制果脯。把新鲜的青橄榄用蜂蜜浸泡或白醋腌制等,做成果脯,既有利于保存,又好吃,是一款不错的开胃利咽小零食。来源:网易

## 爱吃甜食者更易抑郁

英国萨里大学近日发表的一项研究报告称,“嗜甜者”患上抑郁症、糖尿病以及中风的可能性,比其他人高。

研究人员分析了英国生物样本库中18万名志愿者的数据,这份数据集总结了18万人的饮食喜好,并依靠AI把他们分为注重健康饮食、杂食“动物”和爱吃甜食三组。

注重健康饮食:喜欢水果和蔬菜,不喜欢吃动物肉类和甜食。

杂食“动物”:喜欢大多数食物,包括肉类、鱼类、一些蔬菜以及糖果和甜点。

爱吃甜食:喜欢吃甜食和含糖饮料,对水果和蔬菜等健康食品不感兴趣。

研究人员分析了三组人的验血报告,比较不同组别的血液中各种蛋白质以及代谢物的水平,结果发现嗜甜组的糖尿病以及心血管疾病的发病率比其他两组高,患上抑郁症的概率也比其他两组高31%。

嗜甜组的血液中有更高的C反应蛋白(C-reactive protein,简称CRP)。这是一种由肝脏生成的蛋白质,体内有炎症时,CRP的水平就会升高。他们的验血报告中,葡萄糖和血脂指数也较差,这些指数与糖尿病和心脏疾病有关。相比之下,膳食纤维摄入量较高的“高保健意识”组,心脏衰竭、慢性肾脏疾病以及中风的风险都较低。

这项研究再次强调饮食选择对个人健康的深远影响,特别是加工糖的摄入对身体健康的负面作用。

谦

