

拥有秘密武器——绿原酸的咖啡

日本易食研究所 大林惠运

一说起咖啡，许多人的第一印象就是咖啡因。因为咖啡含有大量的咖啡因，很多人喝了会产生心悸，兴奋的症状，甚至会不易入眠。故对咖啡敬而远之的人很多。

其实，这是可以克服的。最初可喝一些淡咖啡，并放在早晨喝，慢慢习惯后，再予以调整。我的建议是尽量不要在咖啡中加糖和奶。这样，你就会渐渐地领会到咖啡的妙处，也会掌握品尝原汁原味的咖啡，领略其中的真髓。

咖啡因的功过众说纷纭，褒贬不一，我这儿就不详述了。我要向大家介绍的是，唯有双子叶植物中才含有的物质，而咖啡中是含量最大最多，且对人体有着巨大的不可思议的影响的物质：**绿原酸**。

绿原酸是以抗氧化闻名的酚类物质的一种。在咖啡豆中所占的含量为5~10%。与咖啡因的1~2%相比，所占比例要大得多。医学研究发现，绿原酸可以阻碍将二糖类分解成葡萄糖的酵素的活性，所以，也就是说，一般情况下饭后的血糖值会上升，而喝了咖啡之后，可以抑制饭后血糖值的上升。这就是经常喝咖啡患糖尿病的人很少的原因。据说，雀巢公司因为员工上班可以在公司里任意喝公司提供的咖啡，故患糖尿病的患者极少。

收割后的咖啡豆在没有经过加工前，绿原酸的含量是最高的。经过烘焙后，绿原酸的含量会减少。所以，我喜欢将只经过浅度烘焙的咖啡豆磨粉冲泡咖啡。这种咖啡的绿原酸的含量较高，虽带有一些酸味（这是绿原酸的原因），却非常可口。且营养价值很高。因为绿原酸能溶于水，故在冲泡咖啡时会溶解到咖啡中。而深度烘焙的咖啡豆，其绿原酸的含量损失较多，而咖啡因的含量却增加了。



中度烘培的咖啡豆，咖啡豆不是乌黑发亮的。



透明清澈的咖啡，色彩并非浑浊乌黑。这是我家的早餐咖啡，有 800cc，两人喝。

绿原酸是一种效果极高的抗氧化剂，作用远比维生素 C、维生素 E、咖啡酸等要强大得多，而对自由基的清除效果更好。自然，对人体的低密度脂蛋白的氧化，具有重要的抑制作用，对预防血管硬化，绿原酸的功劳是无法低估的。

我在指导有糖尿病和血管硬化的患者时，鼓励他们喝咖啡。因为，人体内绿原酸的含量越高，血糖值的上升就越缓慢，不管是对健康者也好，对糖尿病患者也好，这一方法都有效果。而且如是用浅度烘焙的咖啡的话，效果应该更好。

绿原酸还有一个出色的地方，那就是帮助脂肪的燃烧。可能许多人都有这样的看法，咖啡可以“去油水”。吃了富含脂肪的食物后，喝杯咖啡刮刮油水的方法已是民间的一种减肥法了。

为什么咖啡能刮油水呢？这是有科学道理的。食物中含有的脂肪，被摄入人体后，经过小肠的分解进入血液，然后被运送到身体的各个组织。而这些脂肪，经由肝脏、肌肉的细胞内的燃烧器官线粒体中的酵素燃烧，转换成能量供人体使用。喝咖啡后，绿原酸被消化器官吸收，经由血液被送往肝脏、肌肉组织。这时，绿原酸就促进线粒体将大量的脂肪吸取到线粒体内，然后进行燃烧转换成能量消费。不光对摄入的脂肪如此，对原本积蓄在体内的脂肪，绿原酸也用相同的方法促使其分解燃烧。这样，你的身体就变为很容易把脂肪消耗的身体了。

绿原酸还能创造一个奇迹，那就是抑制你的黑色素的生成。日本的御茶水女子大学的研究，每天喝 2 杯咖啡的人比喝 1 杯的人皮肤上的褐斑要少。关于这一研究和原理，我将在下一篇文章中详述。

2016 年 8 月 29 日