

近年来咖啡与人体健康的研究成果的发表（二）

（2013年～2016年）

日本易食研究所 大林惠运

2013年5月

意大利米兰大学的研究团队的研究：喝咖啡可以降低患肝脏癌的风险。

2013年9月

营养学专门杂志发表的研究成果：日本的年轻女子咖啡喝的越多，抑制动脉硬化的荷尔蒙的数值越高。

2014年4月

泌尿器科学的专门杂志报告的研究成果：摄取咖啡使男性患前列腺癌的风险降低。

2014年8月

流行病学的专门杂志报告的研究成果：喝咖啡可以降低生活习惯病的风险。

2014年11月

意大利卡塔尼亚大学的研究团队的研究：咖啡与茶饮料的摄取量多的话，可以减消代谢综合症的风险。

2015年1月

挪威的公共卫生研究所的研究团队的研究：煮沸的咖啡能降低患前列腺癌的风险。

2015年3月

临床研究的报告：咖啡的摄取可以减少女性氧化应激代谢物。

2015年5月

日本国立癌症研究中心发表的研究：每天喝3到4杯咖啡，心脑血管病的死亡风险可降低40%。

2015年6月

营养神经学科的专门杂志发表的研究：喝咖啡可降低脑卒中的风险。

2015年9月

精神学科的专门杂志发表的研究：每天一杯咖啡就可降低患忧郁症的风险。

2016年1月

英国南安普敦大学研究团队的研究结果：养成喝咖啡的习惯可以使肝硬化的风险低下。

2016年2月

德国海德堡大学附属医院的研究团队的研究：喝咖啡可使肝脏移植后的生存时间延长。

以上的内容（包括上篇）摘自《咖啡的秘密》（日本）



咖啡对人体健康不利的神话正在破灭。全世界研究咖啡的论文不断涌现。咖啡正以前所未有的崭新面貌展现在我们眼前。咖啡的效用与药食同源的理论极其吻合。被日易肥胖的烦恼纠缠的中国，咖啡可能成为国人意想不到的新的健康救世主。

对咖啡存有疑心、戒心的诸位，有上述病症久病不愈的各位，为了健康，鼓起勇气，试试喝黑咖啡吧。可能给你带来意想不到的收获。

2016年9月8日