

《咖啡与健康的相关科学共识》

联合发布

科信食品与营养信息交流中心

中国疾病预防控制中心营养与健康所

中华预防医学会健康传播分会

中华预防医学会食品卫生分会

中国食品科学技术学会食品营养与健康分会

咖啡是将咖啡豆经过烘焙、研磨、冲泡等工艺制成的饮料，已有悠久的饮用历史，是世界上流行范围最为广泛的饮料之一。数据显示，日本和韩国人均每年喝 200 杯咖啡，美国是 400 杯，而欧洲是 750 杯。中国的人均咖啡消费量虽与上述国家或地区相比低得多，但喝咖啡的人群增长迅速，咖啡爱好者已不在少数。

为帮助公众更好地认识并科学合理地选择咖啡，科信食品与营养信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会食品卫生分会、中国食品科学技术学会食品营养与健康分会五家机构对国内外相关研究进行了梳理，并发布《咖啡与健康的相关科学共识》。

咖啡豆含有绿原酸、咖啡因、单宁等成分，经不同程度的烘焙后可形成独特的香味。人们将咖啡豆研磨后冲调饮用，现代食品工业还可通过萃取工艺将其制成速溶咖啡¹。消费者常喝的咖啡一般分为两大类：一种是纯咖啡，一种是混合咖啡（花式咖啡）。前者是咖啡加水制成，后者则辅以乳及乳制品等成分。咖啡并没有国际统一的计量单位，但常以杯计，比如每杯 150ml，约含 100 毫克咖啡因。

一、咖啡可根据个人情况适量饮用

综合美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部、澳新食品标准局等国际权威机构的观点，咖啡可适量饮用^{2,3}。建议消费者初次尝试时小口啜饮，并根据自身情况，合理掌握饮用频次和饮用量。

1、健康成年人：每天 3-5 杯是适宜的。

综合美国食品药品监督管理局⁴、欧盟食品安全局⁵、加拿大卫生部⁶、澳新食品标准局⁷等机构的建议，健康成年人每天摄入不超过 210-400 毫克咖啡因（约相当于 3-5 杯咖啡）是适宜的。

2、孕妇：不建议孕妇喝咖啡，如果饮用，每天不超过 2 杯。

尽管加拿大卫生部、美国妇产科学会、美国孕产协会等机构认为，孕期可少量饮用咖啡（每天不超过 150-300 毫克咖啡因，约 2 杯）^{8, 9, 10}，但不应鼓励孕妇喝咖啡。

3、儿童及青少年：儿童及青少年应当控制咖啡因摄入。

儿童和青少年应当控制咖啡因摄入。家长可以帮助孩子控制包括咖啡、茶及其他含咖啡因饮料的摄入。美国儿科学会的建议是儿童和青少年不喝咖啡¹¹。美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部、澳新食品标准局等机构认为，儿童和青少年每天的咖啡因摄入不超过每公斤体重2.5-3 毫克(对于 30 公斤重的儿童和青少年来说，约为75-100 毫克咖啡因)¹²是安全的。

二、公众关注的常见话题

1、咖啡是否致癌？

2016 年，国际癌症研究机构（IARC）对现有研究进行综合分析后认为，并没有足够的证据显示喝咖啡会增加人类癌症的风险¹³。2017 年，国际癌症研究基金会 WRCF 发布的报告指出，目前并没有证据显示喝咖啡会使人致癌，同时有部分证据表明，咖啡能降低某些癌症的风险，例如乳腺癌、子宫内膜癌及肝癌¹⁴。

2、咖啡是否增加健康成人的心脏病和心血管疾病风险？

美国心脏病协会¹⁵、欧洲心脏病学会¹⁶、澳大利亚国家卫生和医学研究协会¹⁷等机构认为，健康成年人适量饮用咖啡（约每天 1-2 杯咖啡）不会增加患心脏病和心血管疾病的风险。

但需要提示的是，部分对咖啡因敏感的人可能会出现心跳加速、恶心、头晕等不适感，类似“茶醉”的现象。建议消费者根据自身情况调整频次及饮用量。

3、咖啡是否增加糖尿病风险？

中国营养学会的《食物与健康-科学证据共识》指出，适量饮用咖啡（约每天 3-4 杯）可能降低 2 型糖尿病风险¹⁸。国际糖尿病联盟¹⁹、美国糖尿病协会²⁰等机构认为，糖尿病患者可以适量饮用咖啡，纯咖啡可以作为健康膳食的一部分。糖尿病患者喝咖啡时，应当注意控制添加糖的摄入量。

4、咖啡因是否增加骨质疏松风险？

健康成年人可适量喝咖啡，但过多的咖啡因会增加骨质疏松的风险。中国《原发性骨质疏松症诊疗指南(2017 版)》提示，大量饮用咖啡、茶会影响钙的吸收，增加骨质疏松的风险²¹。国际骨质疏松协会²²、美国国家骨质疏松协会²³认为，每天的咖啡摄入量控制在 3 杯以内为宜。

对于骨质疏松患者来说，除适当控制含咖啡因饮料的摄入量，还应当保持膳食平衡以确保足量的钙和维生素摄入，辅以适度的运动和阳光照射。

5、咖啡是否影响睡眠？

咖啡因具有一定的中枢神经兴奋作用，因此咖啡和茶都可以提神。人体对咖啡因的反应存在较大个体差异，对于敏

感人群可能影响睡眠，建议根据自身情况酌情控制饮用频次和饮用量。

总结

咖啡在世界范围内具有长期的饮用历史，综合各国专业机构及国际组织的研究成果，消费者可根据自身情况适量饮用并合理掌握饮用频次和饮用量。同时，关于咖啡与健康的研究正在中国展开，希望在不久的将来，能够给出更加切合国人实际的咖啡饮用指导。

参考文献：

-
- ¹ All About Coffee(1922); DRINKING COFFEE, MATE, AND VERY HOT BEVERAGES (IARC, 2016)
 - ² 2015 - 2020 Dietary Guidelines for Americans.
 - ³ Australian Dietary Guidelines (2013).
 - ⁴ FDA. Caffeine and Kids: FDA Takes a Closer Look.
<https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm350570.htm>
 - ⁵ EFSA. Scientific Opinion on the safety of caffeine.
 - ⁶ Health Canada. Caffeine in Food.
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html>
 - ⁷ Australia New Zealand Food Authority (ANZFA).
 - ⁸ American Pregnancy Association (APA). Caffeine Intake During Pregnancy .
 - ⁹ American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). ACOG Committee Opinion No. 462: Moderate caffeine consumption during pregnancy. Obstet Gynecol. 2010 Aug;116(2 Pt 1):467-8.
 - ¹⁰ Caffeine. NSW Government.
<https://www.health.nsw.gov.au/aod/resources/Pages/caffeine.aspx>
 - ¹¹ American Academy of Pediatrics. Clinical Report - Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate?
 - ¹² EFSA. Scientific Opinion on the safety of caffeine.
 - ¹³ Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, et al. Carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages. Lancet Oncol. 2016 Jul;17(7):877-878.
 - ¹⁴ WCRF. Third Expert Report-Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer a Global Perspective 2017

-
- ¹⁵ AHA. Your Health. <https://www.heart.org/en/about-us/your-health>
- ¹⁶ ESC Council for Cardiology Practice.
- ¹⁷ National Health and Medical Research Council. Cardiovascular disease
- ¹⁸ 中国营养学会. 食物与健康-科学证据共识.
- ¹⁹ IDF. About Diabetes
<https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/prevention.html>
- ²⁰ American Diabetes Association. What Can I Drink?
- ²¹ 原发性骨质疏松症诊疗指南(2017 版).
- ²² International Osteoporosis Foundation. Negative dietary practices.
- ²³ The National Osteoporosis Foundation (NOF). Frequently Asked Questions.
<https://www.nof.org/patients/patient-support/faq/>