



## 长寿保健

全民疯咖啡！喝一杯咖啡提神，已经是许多上班族的重头戏。但是，网路上也充斥各式各样的咖啡文，让有的人担心长期喝咖啡，可能会道致钙质流失，发生骨质疏松，或是害怕摄取咖啡因会影响心血管健康，令人伤“心”。到底是真是假？营养教授分享，咖啡族只要当掌握3撇步，学会喝咖啡的妙招，在热量低又能喝出咖啡好风味的情形下，既能轻松多一点钙，又怕伤“心”。

### 迷思一：喝咖啡会道致钙质流失？加入大量牛奶能把钙质补回来？

对于咖啡族来说，每天一定要喝咖啡，才会感觉有精神，所以，一出现想打瞌睡、没精神的时候，就喜欢喝黑咖啡。但是也有的人喜欢加鲜奶、牛奶球或奶精球来增添风味变换口味。而受到网路上一堆咖啡文的影响，不少人对于这些调味方法也存有一些迷思误解，像是，喝咖啡会道致钙质流失，长期造成骨质疏松，只要喝咖啡的时候，加入大量牛奶就能把钙质补回来；也有人以为加牛奶会增加许多热量，使人肥胖上身。另外，也有人以为加奶精球含有反式脂肪，会增加心血管疾病风险等，令人无所适从。

因为担心会流失，于是有人选择喝“拿铁咖啡”，亦即在咖啡中加牛奶，希望借由牛奶来补充钙质。台北医学大学谢明哲教授表示，喝咖啡可能道致骨质疏松，主要是因为咖啡有利尿作用，而咖啡中所含的草酸会和钙质结合而排出体外，所以，不论是喝拿铁咖啡，还是黑咖啡，如果在摄取过量的情况下，小心可能有此风险。额外多添加的牛奶本身也有热量，也应该避免过量，避免增加

身体的负担；事实上，喝咖啡添加的牛奶量非常有限，想借此补充钙质的效果有限。正确补钙的方式，仍然建议靠饮食中均衡摄取补充，才会有效果。

### 迷思二：奶精球含有反式脂肪，会增加心血管疾病风险？

喝咖啡除了添加牛奶之外，也有的人喜欢加牛奶球或奶精球增加风味，变换口味，但是网路也传言，加入奶精球含有反式脂肪，会增加心血管疾病风险，令人伤“心”，这样的观念正确吗？

### 奶精球采纯牛奶制成，依“含奶量”明确标示

谢明哲教授表示，在解答之前，先来了解奶精球与奶精球的成分有什么不一样。牛奶球是由100%无调整纯牛奶制成，利用无菌充填小杯装，像是市面上就有牛奶球产品强调无添加、无调整、100%纯牛乳，适合搭配中度烘焙咖啡或茶饮饮用。

不过，以前有奶油球的类似名称，但是卫福部食药署已经在2017年开始规定此类产品必需依“含奶量”明确标示，即不含乳者，应于品名后明确加注“不含乳(奶)”；乳含量不足50%者，品名后明确加注“非乳(奶)为主”，所以目前很少有奶油球的说法了。

### 奶精球采用非氢化油脂，不含反式脂肪

另外，奶精球是植物性油脂，属于稳定性高的非氢化油脂，如椰子油、

# 喝咖啡会钙质流失，加牛奶能补钙？

棕榈油，也不含牛奶成分，奶精球是将乳化剂、香料等食品添加剂加入植物性油脂中，虽然不是完全的动物奶，但具有鲜奶油般口感，适合搭配深度烘焙咖啡或乌龙茶、红茶饮用。

许多人对奶精球抱有疑虑即含有“反式脂肪”(又称为反式脂肪酸)，因不易被人体代谢，可能引发心血管疾病的风险。谢明哲教授表示，所谓人工反式脂肪是植物油(如大豆油、葵花油)在氢化过程中所产生的副产品，氢化的目的是提高油的稳定性及耐高温、延长保存期限。过去奶精球原料多半取自部分氢化油，的确有这样的疑虑，但是食药署自2018年7月起已经禁止加工食品中使用含有人工反式脂肪的不完全氢化油，提升人民食用安全保障。因此，选择奶精球即可以看清标示为零反式脂肪。

以棕榈油来说，属于中短链脂肪酸，会在人体内自然代谢掉，所以不必担心会造成心血管疾病问题。其实，容易道致心血管疾病的危险因素，主要仍然与摄取过多饱和脂肪酸，造成坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)过多，形成高血脂影响心血管健康有关。所以，要预防高血脂，应避免摄取过多高胆固醇食物，以及油炸、油煎或油酥烹调的食物。

### 【健康喝咖啡3大秘诀】

最后，谢明哲教授教大家聪明喝咖啡，在不怕热量的情况下，又不担心钙质流失，以及不会伤心的3大秘诀：

### 1. 每天咖啡摄取量：

咖啡好喝，但是不能过量！建议每日咖啡摄取量不超过300毫克(外国人可能因体型较大，每日摄取上限为400毫克)，以免过量饮用影响钙质流失。尤其是有心脏疾病如心律不整或心脏衰竭的患者，要小心谨慎，最好先咨询医师再确认是否可摄取咖啡

### 2. 喝咖啡添加风味：

有人不喜欢比较苦涩的黑咖啡，如果想帮咖啡添加风味与适口性，谢明哲教授分享自己的经验，经常会在办公室泡一壶咖啡，并且搭配轻便的一颗常温的奶精球或牛奶球，增加香气与清新风味，是自用与招待宾客的好饮品。而一颗奶精球

热量仅有4卡，喝起来无负担。另外，偶尔也会加入在传统仙草冻、红茶冻中，也是可口的甜品。

### 3. 喝咖啡多一点“钙”：

谢明哲教授也说，喝咖啡时也可以同时加一点钙与蛋白质，他分享喜欢在喝咖啡时加入大豆卵磷脂，大豆可以补充蛋白质，并含有钙质，而磷脂胆硷有益神经细胞活动。



## 人生感言

眼只有装瞎，才不会流泪。  
 人只有装傻，才会更轻松。  
 有时候，知道的太多了，未必是件好事。  
 对你好的人，一辈子都别忘。  
 拿你当傻子的人，一辈子都别交。  
 记住，清晨的粥，比深夜的酒好喝；  
 骗你的人，比爱你的人更会甜言蜜语。  
 谁对不起你，谁欺骗了你，谁伤害了你，  
 你根本用不着亲手去报复，  
 你所受的所有委屈，  
 上天都会在另一个时空千倍、  
 百倍的补偿给你。  
 有什么，别有病；缺什么，别缺德。  
 世间有因果，你对别人所作的一切，  
 迟早有一天，都会回到你的身边。  
 人在做，天在看。

“不要自欺，神是轻慢不得的，  
 人种的是什么，收的也是什么。”

~加拉太书6章7节~



華人健康網

喝咖啡會鈣質流失  
 加牛奶能補鈣?



PERSEKUTUAN ONLINE GABUNGAN KOMISI USIA INDAH & HALELUYA  
 GEREJA KRISTEN JAKARTA JEMAAT KARTINI  
 椰加达基督徒会堂卡帝尼堂会佳龄与颂主团契线上联合聚会

Dengan tema 主题：

**NATAL YANG PENUH 充满感**  
**Dengan Ucapan Syukur 恩的圣诞**

(Bahasa Mandarin Terjemah Indonesia 华语译印尼语)

**JUMAT, 17 Desember 2021 Pk.19.00**

2021年12月17日(拜五)晚七時



Pembicara 讲员：

Pdt. Hasan Sutanto 陳南山牧師

Mengundang anggota persekutuan dan sahabat-sahabat untuk hadir bersama memuji anugerah Tuhan

欢迎团友们和亲朋戚友参加，同颂主恩

Join ZOOM MEETING :

Meeting ID: 848 8310 3457

Passcode: GKJUIKH