



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。

因为担心会质流失，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流失，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~



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