

**UCC**

Good Coffee Smile

# 咖啡与身体



悠诗诗 咖啡(上海)有限公司  
岡田 明

**UCC**

Good Coffee Smile

**首先!!**



# 是否正在做对身体有益的事情??

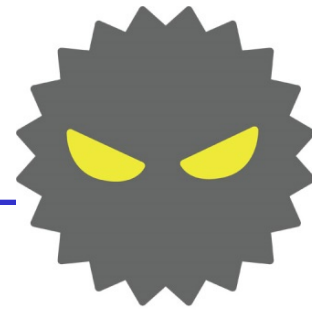
- 均衡的饮食
- 适度的运动
- 充分的睡眠
- 其他

YES or NO





# 身体生锈！！



「什么是变老？」

- 「氧化」
- 血管氧化从而促使身体老化
- 氧化即老化，容易产生细胞癌

恐怖的「活性氧」

- 非常强的氧化力
- 象铁生锈那样伤害细胞以及基因



- 加速衰老
- 从今往后守护身体的生活习惯尤为重要



# 促使活性氧产生的主要原因



紫外线  
压力  
不规律的生活  
过度运动  
放射线

酒精  
摄取过多脂肪  
食品添加剂  
空气污染  
农药残留



在日常生活中很难避免



# 那么，怎样做才好呢？？？

这些是多余的……

## 「不会翻车」的5条

- ✓ 每天每顿都吃含有“**抗氧化物质**”的食品
- 「**药食同源**」的想法引入生活当中
- ✓ 适度的运动
- ✓ 不积攒压力
- ✓ 注意充足的睡眠
- ✓ 控制摄入“不能吃的食品”



# 但是 . . . 不想勉强 !

- ✓ 减肥 → 痛苦
- ✓ 运动习惯 → 很辛苦
- ✓ 有机食品 → 虽好但是很贵
- ✓ 不积攒压力 → 各种各样的事情所以不行
- ✓ 早睡早起 → 无趣



结果很累，哪一个都坚持不下去 !



# 不花费工夫和金钱来保持年轻！

关键点是花费一些容易持续进行的小工夫

在日常生活中实践“**顺便**”和“**边做边**”能做的事

- ✓ 多酚生活
- ✓ 知道对身体不好的食物 + 避开

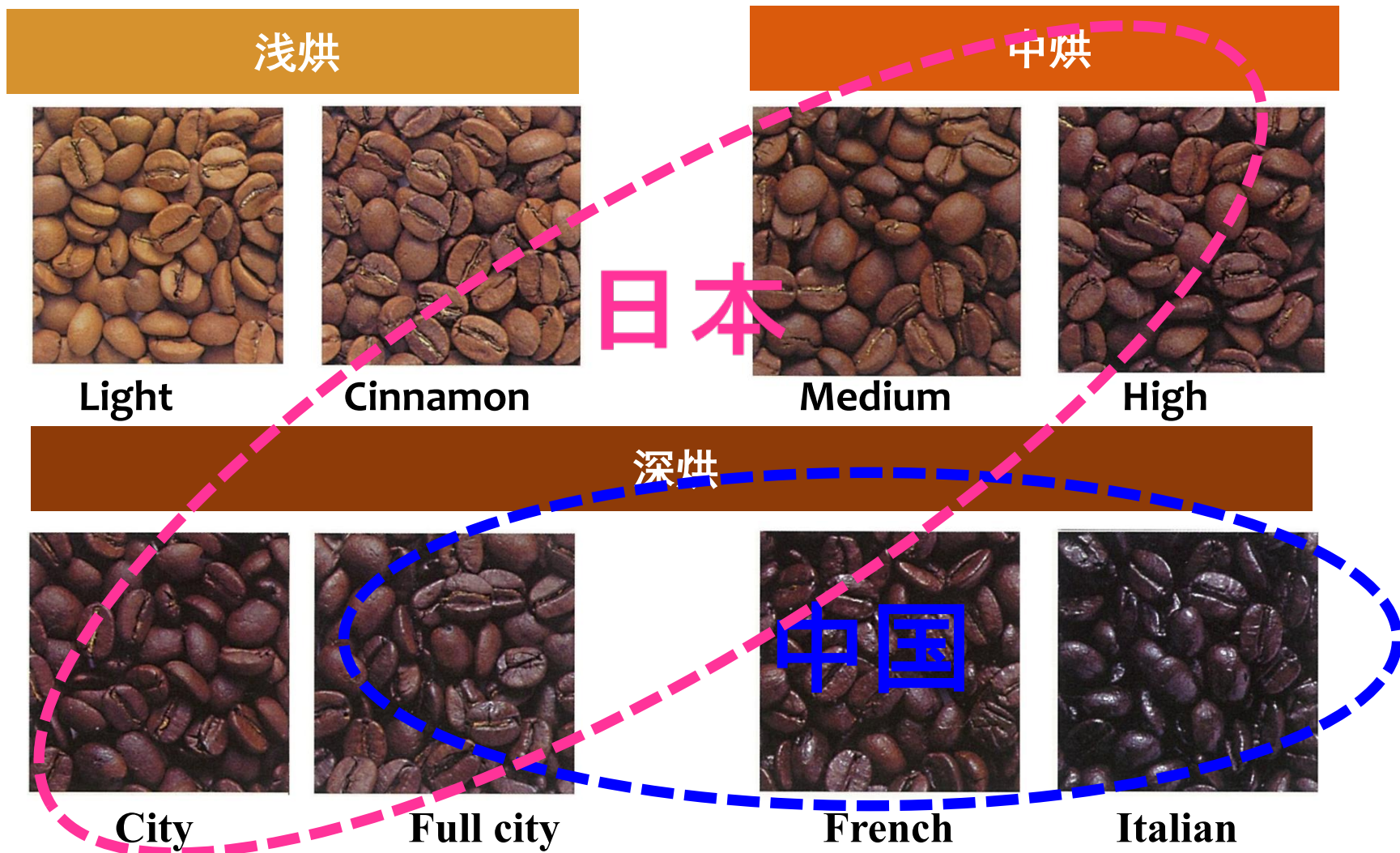
每天的咖啡饮用习惯 + 抗氧化食品

尽量保持**运动习惯**、并注意**饮食**、  
**饮用适量的咖啡**



**那么！  
拥有咖啡  
让你感受无限魅力。**

# 中国的咖啡情况



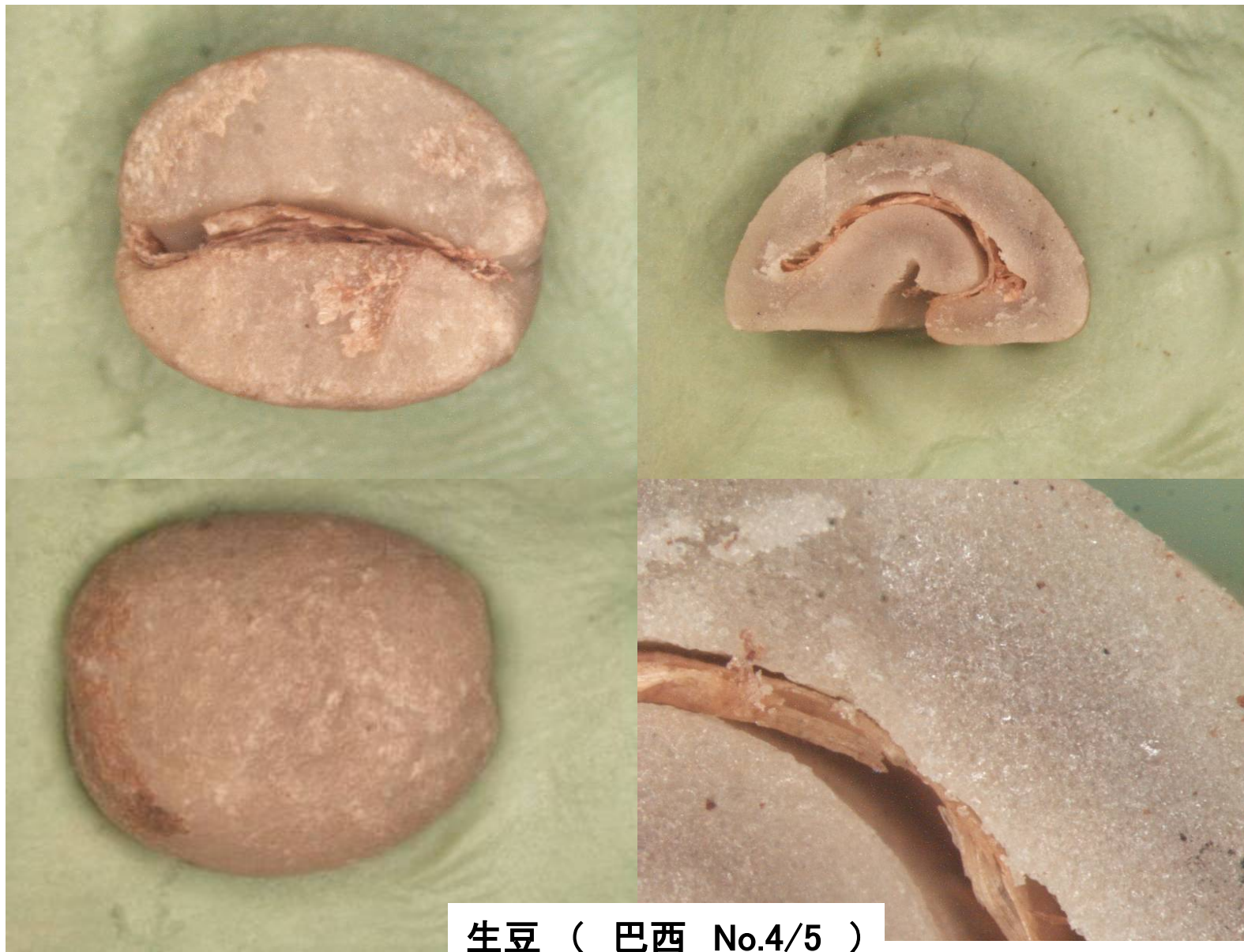
- 由于是深烘焙，含有的多酚很少
- 很多都是没有安装为防止氧化而进行的换气包装

## 购入要点

1. 选择生产后2个月以内的产品
2. 选择浅烘焙的咖啡
3. 装有排气用阀门的包装

在家保存的话, 一定要好好密封**冷藏**或**冷冻**

# 咖啡生豆

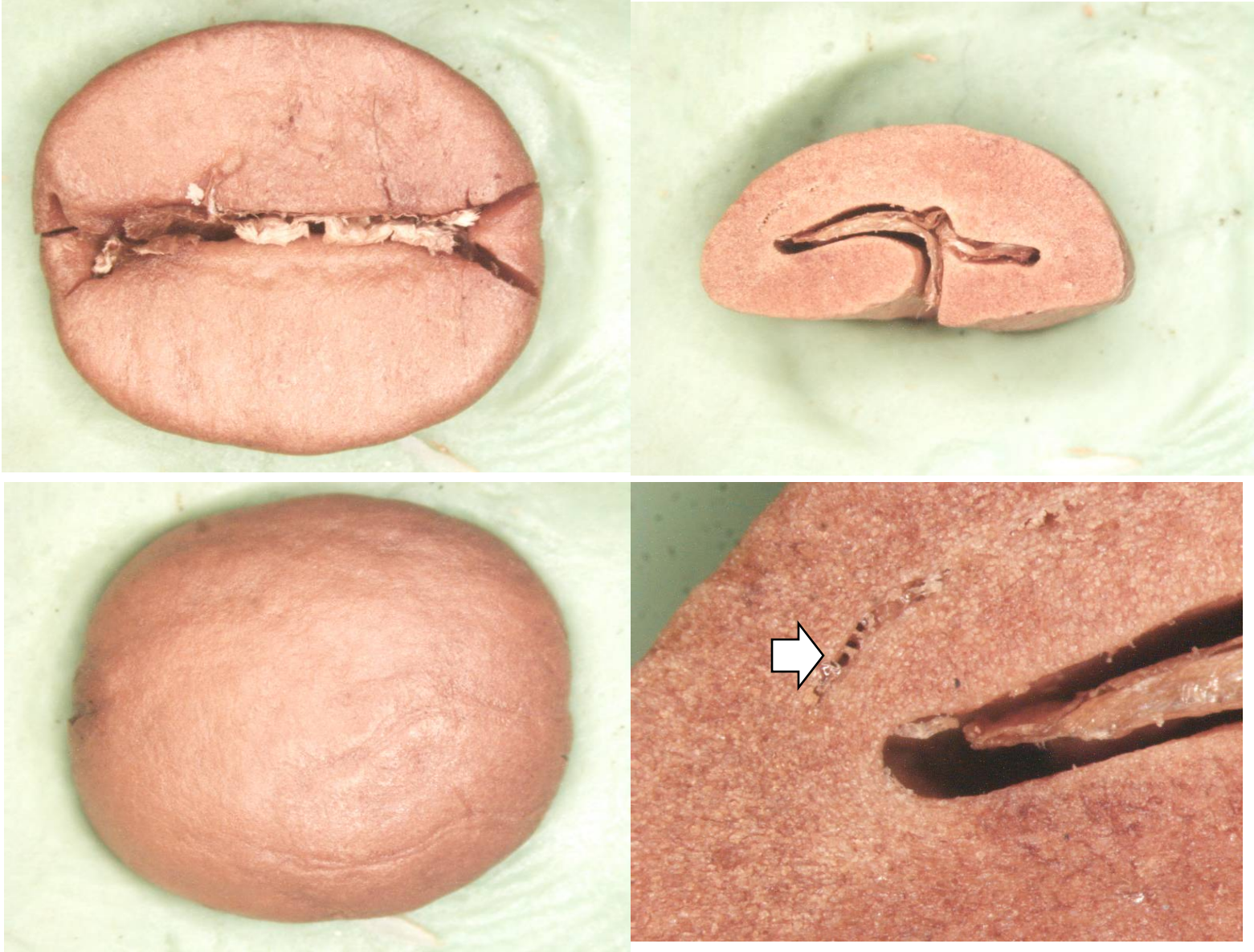


生豆 ( 巴西 No.4/5 )

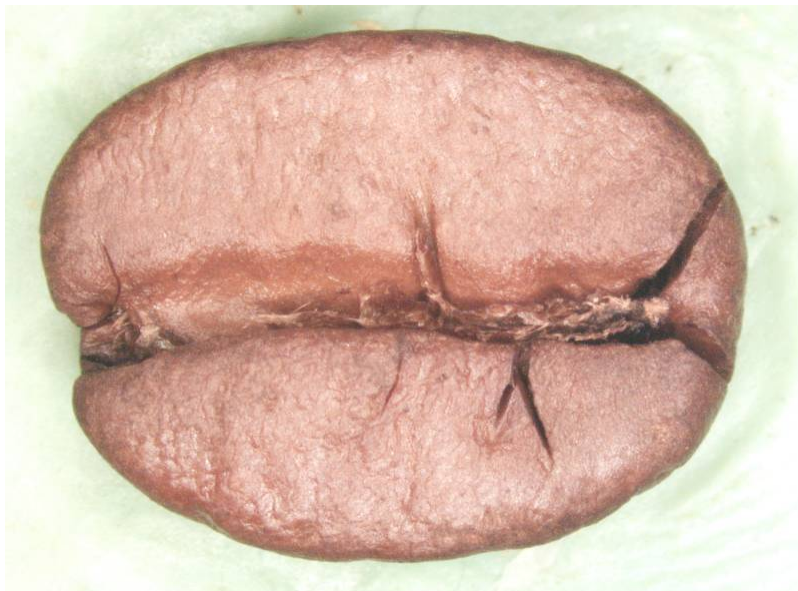
# 咖啡烘焙初期



# 咖啡的烘焙与裂缝的形成



# 咖啡的烘焙 ( Medium roast )

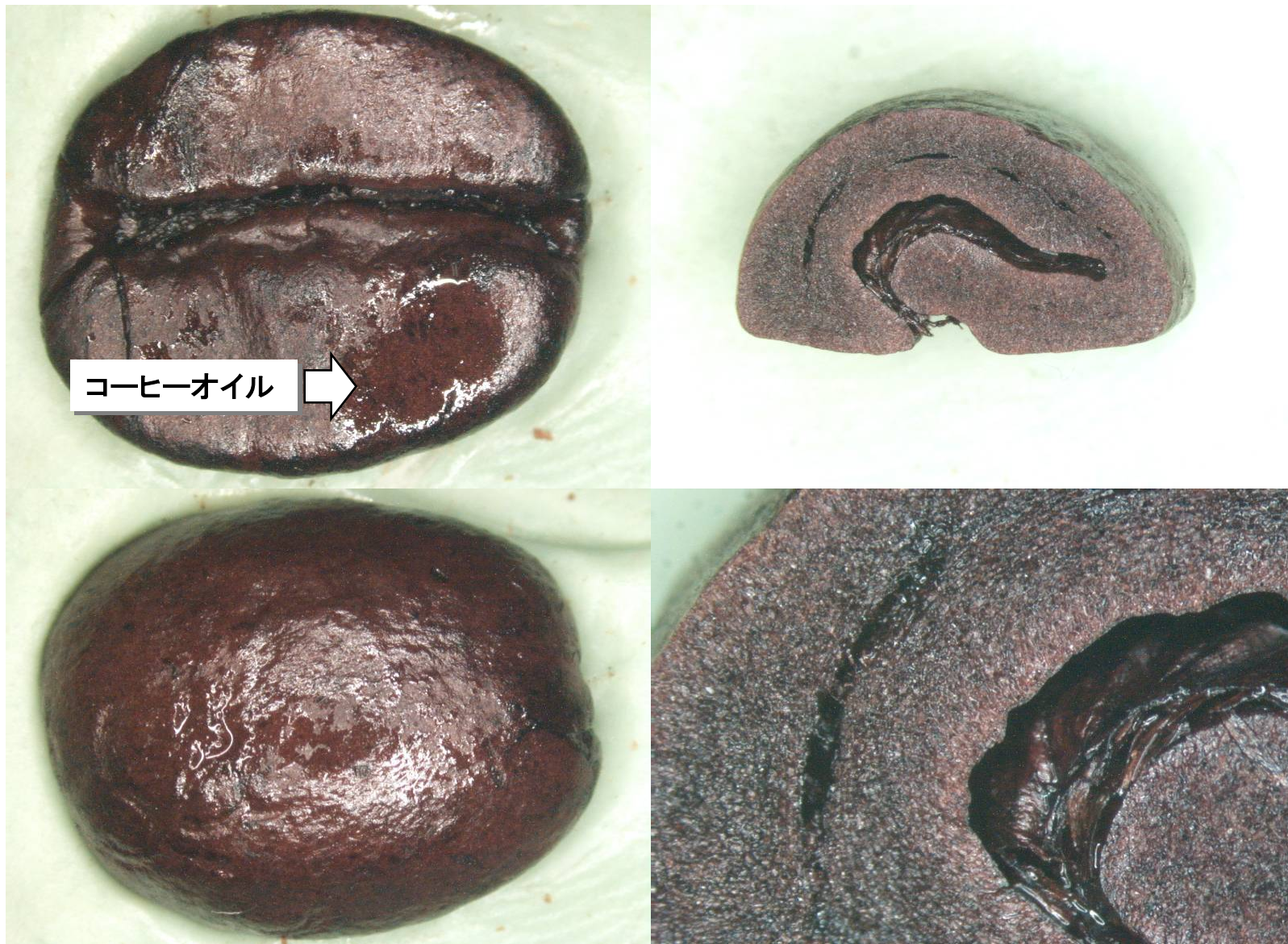


## 咖啡的烘焙 ( City roast )





# 咖啡的烘焙 ( French roast )

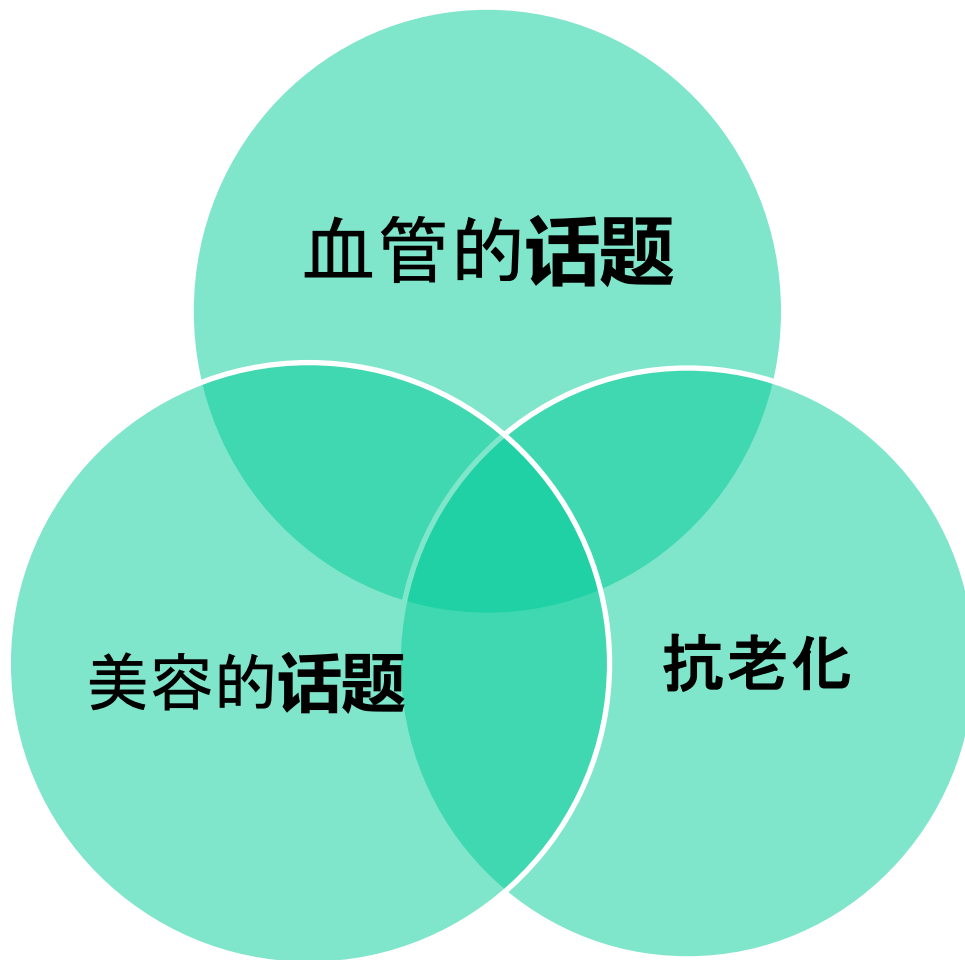


**接下来  
是非常珍贵的资料！！**

**即使是咖啡业界的人也不知道的事情(笑)**



# 咖啡的3个话题



## 咖啡的有效成分

1. 咖啡酸

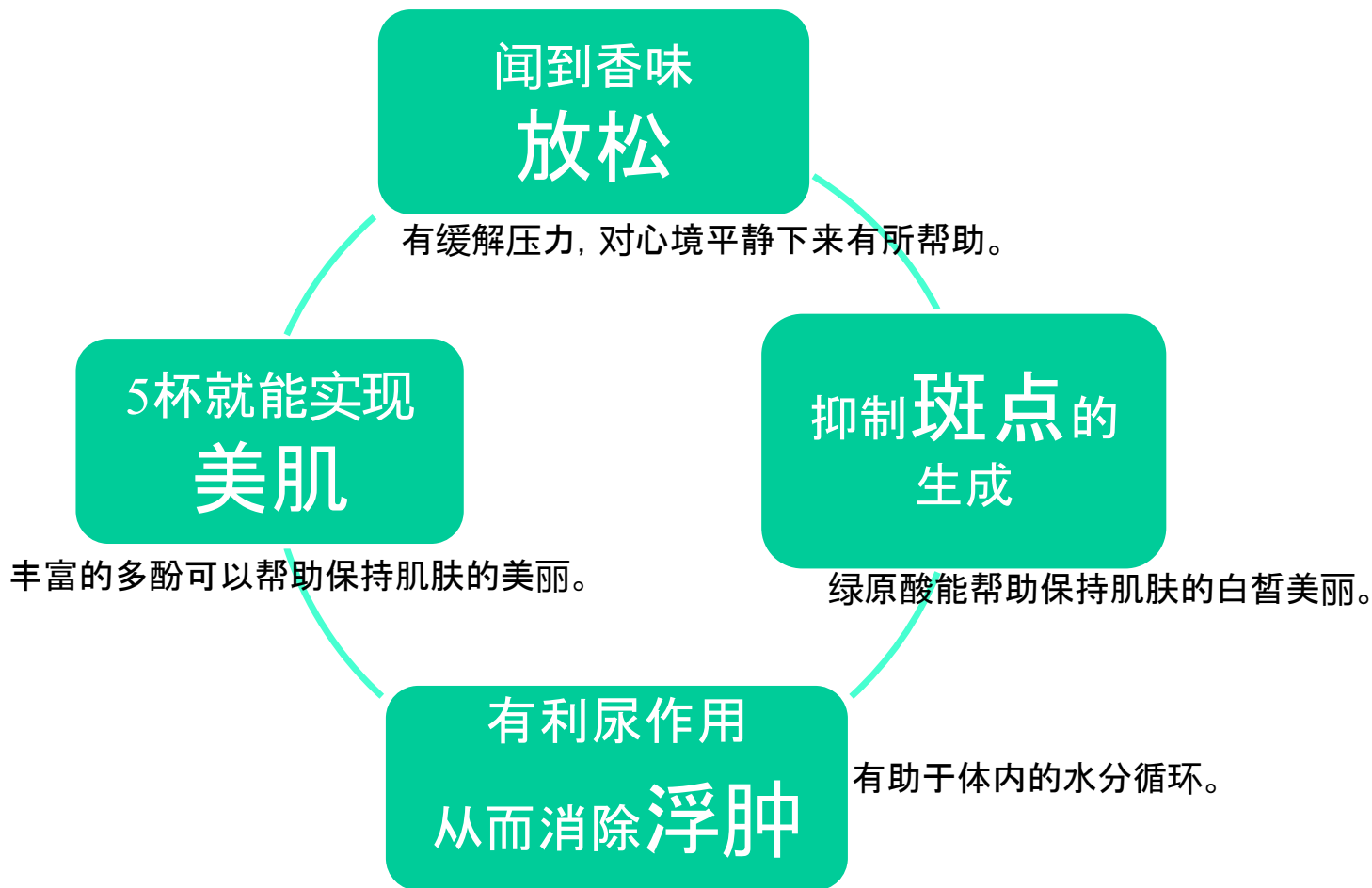
2. 绿原酸

3. 三甘醇



# 美容的话题

## 咖啡对美容有帮助的4个理由



(社)引用全日本咖啡协会「咖啡与身体」



# 血管的话题 + $\alpha$

绿原酸能抑制隐藏的血栓  
减轻脑中风的风险

减轻脑中风的  
风险

心肌梗塞

减轻脂肪肝

绿原酸具有“抗炎症作用”  
抑制管状动脉变细、阻塞的症状

抑制帕金森病的  
可能性

利用肝功能(ALT)的改善效果  
抑制脂肪肝的发生。

神经细胞生存很重要的  
「信号传输路径」进行活性化

咖啡能减少血管疾病



# 抗老化的话题



※抑制了mTOR的  
活性化,同时减少了  
数量。

减少了血液中的  
脂肪酸,增加了  
肝脏的ATP

咖啡促使“美”的循环

有延缓老化速度  
的可能性

结果显示为  
抗老化

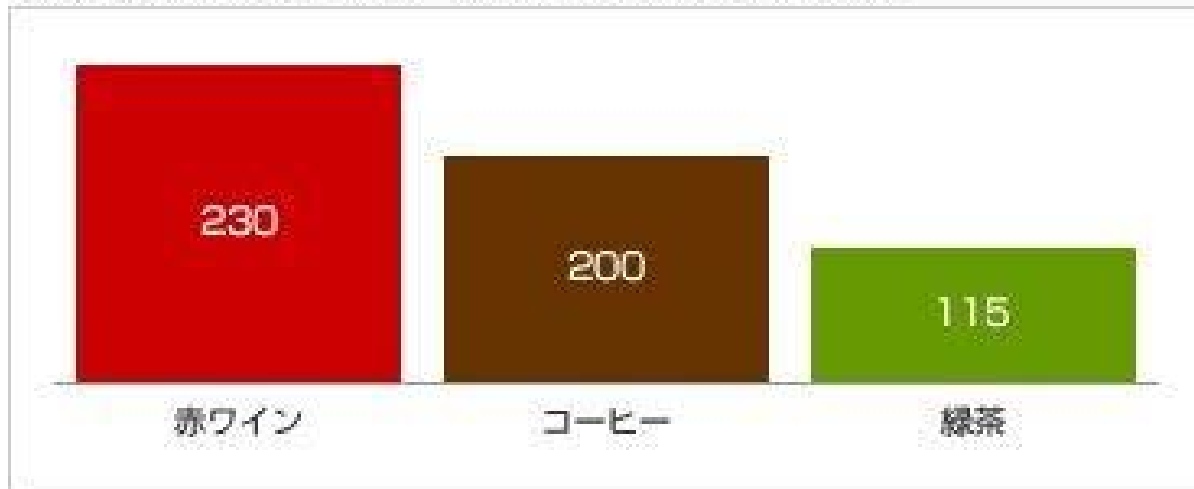
产生线粒体  
增加能源

※mTOR :被认为对老化有很大影响的被称为“mTOR=埃姆托尔”。人的所有细胞中所包含的物质。  
mTOR的蛋白质增加或活性化的话会加速老化



## 希望了解的数据

飲料中の総ポリフェノール含有量(mg/100ml)



■出典

Fukushima Y. et al. J. Agric. Food Chem. Vol. 57, No. 4, 1253-1259:2009  
フォリン-チオカルト法による国内の代表的市販品の平均値



实际上**1杯**咖啡(约140ml)中含有**约280mg**的**多酚**、  
其含量基本上和红酒相同。

但是多酚  
不能储存在身体中。

⇒为了使抗氧化力持续保持一整天、  
建议每天饮用3次(早上、中午、下午)

根据东洋大学生活革新研究所教授近藤和雄先生的说法、

⇒1天需要摄取1000mg的多酚  
可以得到有效的抗氧化作用。(咖啡约3~4杯)





# 多酚的主要机能

- 抗氧化作用
- 抗菌性、抗病毒活性
- 抗癌作用
- 抗肥胖作用
- 脂肪代谢调节作用
- 抑制口臭作用
- 抗疲劳作用



利用咖啡中含有的多酚具有抗氧化作用、  
让我们以美容+抗衰老为目标吧！



# 冲泡美味咖啡的要点

1. 使用**软水**
2. 先把杯子**温热**
3. 分**3次**加水，**慢慢**萃取



## 一般例子

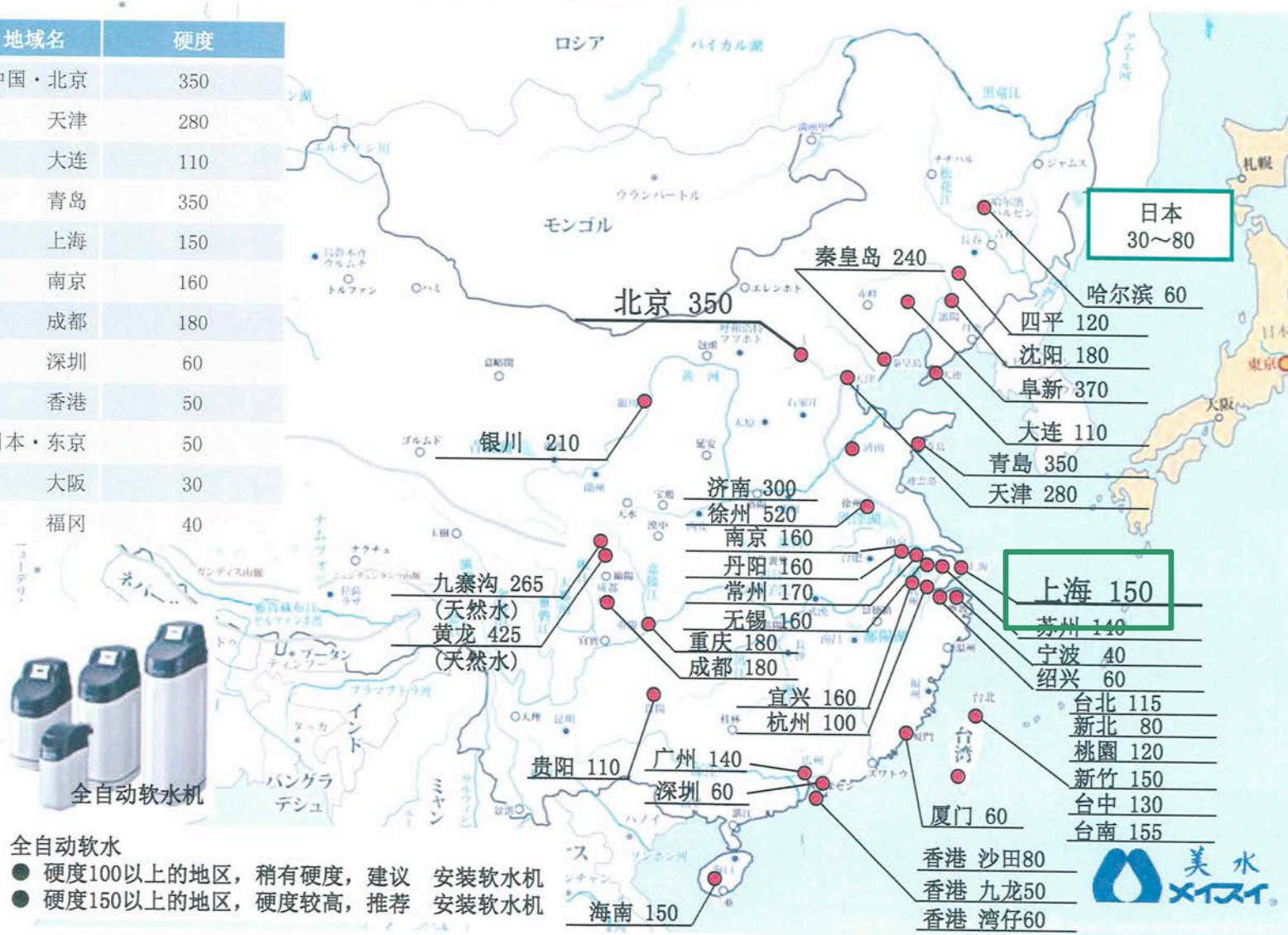
清咖饮用 : 咖啡10~12g对应水140~160ml

奶咖饮用 : 咖啡12~14g对应水120~140ml

# 中华人民共和国 全国总硬度地图

2015.06.25  
美水净水设备有限公司

地域名	硬度
中国・北京	350
天津	280
大连	110
青岛	350
上海	150
南京	160
成都	180
深圳	60
香港	50
日本・东京	50
大阪	30
福岡	40



全自动软水

- 硬度100以上的地区，稍有硬度，建议 安装软水机
- 硬度150以上的地区，硬度较高，推荐 安装软水机



# 参考：不能吃的食品添加剂

1. **复合风险** → 癌症、动脉硬化、高血压等最坏的影响

· 磷酸盐 · 山梨酸

2. **破坏味觉三人组** → 成为味觉白痴的高血压风险

① 蛋白质水分解物

② 酵母提取物

③ 调味料(氨基酸等)



3. **人工甜味剂** → 对血糖值调整、胰岛素分泌有不良影响

· 阿斯巴甜代糖 · 三氯蔗糖 · 安赛蜜K

4. **焦油类色素**

· 红色102号、红色40号、黄色4号、黄色5号

# 参考：希望知道的事情

## 微波炉烹饪

→容易恶化脂质。在变质的蛋白质和体内堆积的糖结合在一起**糖化**，生成了☠️AGE。

煮、烧、蒸的烹饪方法比较好。

避免将烹饪好的肉和鱼用微波炉再次加热

※AGE：是蛋白质和糖结合产生的老化物质，使血管老化。





Good Coffee Smile