コーヒーを飲むメリット・デメリット

～コーヒーの飲み過ぎは身体によくない？～

「コーヒーの飲み過ぎはよくない」って聞いたことありませんか？

コーヒーを飲むメリットとデメリットを知り、日常生活にコーヒーのメリットを取り入れましょう！！

■コーヒーを飲むメリット

①ガンの予防効果

国立ガン研究センターは、コーヒーを飲んでいる人は肝臓ガンの発症率が低いと論文で発表しています。コーヒーをほとんど飲まない人に比べてほぼ毎日飲む人は、肝臓ガンの発生率が約半分に減少していて、1 日の摂取量が増えるほどガンの発症率が低下しているというデータがあります。

②高血圧症の危険が下がる

コーヒーに含まれていているクロロゲン酸などのポリフェノールは、抗酸化作用により血管壁を修復し、高血圧の改善が期待できます。また、アメリカではコーヒーを飲んでいる人脳梗塞になる人が少ないという研究データもあるようです。しかしながら高血圧を予防するにはブラックコーヒーが最適とされており、砂糖やミルクは、糖分や脂質を摂取してしまうため、血圧上昇につながります。

③抗酸化作用で若さをサポート

抗酸化作用は、老化や病気の根源とされる悪玉物質を打ち消し、そのおかげで健康維持や動脈硬化の予防に役立ち、血管を若い状態に保ってくれます。

④ダイエットに効果的

コーヒーに含まれるカフェインには神経を興奮させる効果があり、そのことから基礎代謝が上がり脂肪燃焼されると言われています。

⑤脳を活性化させる

カフェインは、脳に覚醒作用・興奮作用を与えます。さらにコーヒーは、記憶に大切な脳の神経細胞の働きを強化し、記憶力を高めるという実験結果もあります。

■コーヒーを飲むデメリット

①口臭が臭くなる

コーヒーによる口臭は、コーヒー豆の微粒子が原因となっています。臭くなる原因は舌の表面に付着する・利尿作用により口の中が渇く・酸味成分により口腔内が酸性になり細菌が増えるといった原因があり、口臭が発生します。

②胃潰瘍や胃炎を引き起こす可能性がある

コーヒーに含まれるクロロゲン酸は、胃酸の分泌を促進するため、胃潰瘍や胃炎を起こしやすくすると言われています。これはクロロゲン酸による胃酸の分泌が胃粘膜を守る働きと攻撃する力のバランスを崩し、胃に負担をかけてしまっているからです。

③トイレの回数が増える

カフェインには、尿の排出を促進する利尿作用があることは多く知られています。利尿作用のメカニズムはカフェインが交感神経を刺激し腎臓の血管が拡張し起こります。

④歯が黄ばむ

コーヒーに含まれるポリフェノールは、歯の黄ばみの原因です。

⑤ぐっすり寝つけない

コーヒーはカフェインによる覚醒作用が脳に働くことによって睡眠の妨げになります。コーヒーは飲用してから 1 時間で覚醒作用のピークを迎え、その後衰退していきます。カフェインの分解には 4～5 時間かかるので就寝 5 時間前に飲用するのをオススメします。

⑥下痢・便秘になる可能性がある

コーヒーは利尿作用によって腸内の水分が減り、便秘になってしまうことがあります。また、コーヒーの飲用により腸の収縮活動が活発になり、下痢を引き起こしやすくなります。

■健康にいい 1 日のコーヒー摂取量

健康にいいコーヒーの適量は、1 日 3～4 杯と言われています。また 1 回の摂取量が 200ｍｇを超えないようにするべきとも言われています。これらを考慮すると 1 回 180ml 程度を 1 日に 3～4 杯が健康にいいコーヒーの摂取量となります。また、空腹時と就寝前の飲用はデメリットが大きいので避けましょう。

コーヒー＋チョコで覚醒作用の増加、コーヒー＋きなこでダイエット効果など合わせて摂取すると相乗効果を得られるものがいくつかありますので、お試しください。