

# 停喝咖啡后体重增加？

## 咖啡影响体重的核心原理

付娟娟介绍，咖啡对人体状态的影响，核心来自咖啡因。一方面，咖啡因可轻度刺激中枢神经，缓解疲惫、提升精力；另一方面具备明显利尿作用，加速体内水分代谢、减轻全身水肿，这也是长期饮用咖啡的人群普遍体感更轻盈的主要原因。

从健康饮用标准来看，成年人每日咖啡因摄入量建议不超过400毫克，即3至4杯黑咖啡。过量摄入易诱发失眠、焦虑、心慌等不适。除此之外，咖啡中的绿原酸还能加快肠道蠕动、轻微提升基础代谢，也是其与体重波动密切相关的关键因素。

长期饮用咖啡，咖啡因会持续干预人体水分代谢、肠道蠕动与身体状态。若突然彻底停饮，身体失去外来调节刺激，便会产生阶段性适应变化，进而出现短期体重上升。

## 为何停喝咖啡后反而变重了

“戒断咖啡后，多数人体重会在短时间内增加2至3公斤，这一变化基本不属于脂肪囤积，是正常生理适应现象。”付娟娟分析，增重主要由四大原因造成。

### 身体储水恢复，形成体重虚增。

随着咖啡因利尿作用消退，身体恢复自然储水节奏。若日常饮食口味偏咸，盐分代谢放缓，易造成水分滞留、引发水肿，直观体现为体重上涨。

### 戒断反应诱发食欲波动。

骤然停止饮用咖啡，人体易出现疲惫、烦躁、情绪低落等戒断反应，进而偏爱甜食、油炸食品等高热量食物。短期食欲波动不会造成脂肪堆积，长期不良饮食才会引发真正发胖。

### 代谢放缓，热量消耗降低。

失去咖啡因的兴奋调节作用后，人体更容易困倦乏力，运动意愿随之下降。同时基础代谢小幅回落，整体热量消耗减少，间接影响体重。

### 肠道蠕动减慢，诱发便秘。

咖啡因能够有效促进肠道蠕动，戒断后肠胃运转节奏放缓，部分人群会出现便秘，肠道内容物堆积，同样会造成短期体重升高。

## 停喝咖啡需要循序渐进

既要戒掉咖啡依赖，又要规避水



“我戒掉了每天三杯的咖啡，但一周后站上体重秤，重了2.5公斤。”30岁白领小林在朋友圈的吐槽，引发了不少市民的共鸣。

不少人为了调整生活状态，选择戒掉咖啡，却先遇到了体重上升的烦恼。对此，昆明市延安医院营养科营养师付娟娟解释，戒咖啡后短期内的体重增加，大多并不是脂肪堆积，而是身体摆脱咖啡因影响、回归自主调节的正常过渡反应，不必过于担心。



肿、体重波动与戒断不适，付娟娟结合临床经验，给出易落地的科学戒断方案，核心遵循逐步减量、稳定代谢、管控

食欲、舒缓水肿的原则。

循序渐进减少饮用量。每日逐步降低咖啡摄入，可选用低因、脱因咖啡过渡缓冲，日常以花茶、柠檬水、白开水替代，平缓减轻身体依赖。

坚持清淡均衡饮食，稳固基础代谢。日常优先摄入优质蛋白、低脂食材与新鲜果蔬，保持饮食清淡，杜绝极端节食。调整进餐顺序，先食蔬菜、肉类，再摄入主食，养成细嚼慢咽的习惯。每周可适度放宽饮食限制，避免食欲长期压抑引发暴饮暴食。

保持规律适度运动，维持稳定热量消耗。每天进行30分钟左右中低强度运动，快走、慢跑、瑜伽、轻量跳绳均可，以微微出汗、身体耐受为宜，避免剧烈运动加重身体负担。

养成科学补水习惯，缓解体内水肿。每日饮水量控制在1500至2000毫升，合理调整补水节奏。饭前半小时减少汤水摄入，避免影响正餐食欲；饭后及运动后及时补水，助力身体正常代谢循环。

## 特殊人群切忌盲目戒断

咖啡戒断无需一刀切，需结合自身健康状况灵活调整，特殊人群更应谨慎对待。付娟娟提醒，孕妇需严格管控咖啡因摄入，每日摄入量控制在200毫克以内，尽量少饮或不饮咖啡；合并慢性胃炎、胃食管反流、心血管基础疾病的患者，如有戒断需求，建议提前咨询主治医师，保障身体耐受。

“无论是否计划停喝咖啡，健康的饮用习惯尤为重要。每日16时后，应杜绝饮用各类含咖啡因饮品，防止打乱夜间睡眠节律。长期睡眠不足会干扰人体代谢、加重水肿，不利于体重与体态管理。”付娟娟提醒，咖啡中的草酸会抑制钙吸收，长期饮用咖啡的人群，还需重视钙质补充。

付娟娟表示，咖啡戒断引发的头痛、乏力、烦躁、嗜睡等不适，属于短期生理反应，通常1至2周便可自行缓解消退。并非所有人群都需要刻意戒断咖啡，只要控制饮用量、身体无失眠、胃痛、心慌等不适症状，适量饮用并无健康隐患。若有明确戒断需求，可结合自身体质、体重及运动量制定个性化方案，必要时前往营养科咨询专业医师指导。

本报记者 闵婕

# 你家的花洒可能在下“细菌雨”

你家花洒多久没清理了？很多人可能想不到，若长时间不清理花洒，洗澡水可能潜藏多种病菌。

## 花洒是隐形的“细菌窝”

花洒内部潮湿、温暖，容易滋生微生物。若长期不清洁花洒，其出水口和管道内壁会附着滑腻的生物膜，其中藏匿着军团菌、霉菌等致病菌。洗澡时，这些致病菌可通过呼吸或皮肤接触侵入人体，危害身体健康。

此外，花洒内部还极易滋生非结核分枝杆菌，其中鸟分枝杆菌检出率较高。

鸟分枝杆菌是一种常见的非结核分枝杆菌，属于条件致病菌。免疫功能正常者通常不易发病，但仍存在健康隐患。

该病菌可通过呼吸道传播，或经皮肤伤口、消化道、破损的皮肤黏膜进入人体，引发急性或慢性感染。

健康人群接触后可能出现慢性轻度肺部感染，表现为疲倦、乏力、长期干咳等；支气管扩张患者、老年人及免疫力低下人群感染风险更高，症状也更严重，甚至可能出现全身播散性感染。

## 建议每3个月清洁一次花洒

当花洒出现水流变细、分叉，出水不畅，出水孔被白色或黄色水垢堵塞，或花洒表面出现霉斑、水垢时，就说明该清洁了。

日常情况下，建议每3个月对花洒进行一次彻底清洁。

**浸泡刷洗：**将花洒拆卸，放入按比例稀释的消毒液或白醋溶液（如使用白醋1:1兑水）中浸泡3小时以上。浸泡后用旧牙刷蘸取少量白醋或除霉剂，仔细刷洗花洒表面、出水孔、软管等，去除顽固污渍和霉斑。最后用清水冲洗并装回，通水片刻排出残留杂质。

**日常维护：**若出水孔堵塞，可用细针小心疏通；免疫力较弱人群可选择具有自洁功能的花洒，如配备硅胶出水嘴或内置清洁针的花洒；若家中花洒长期闲置，使用前先放水几分钟，并做好清洁。

## 预防浴室滋生霉菌的3个方法

除了花洒可能潜藏病原体，浴室本身也是家中最潮湿的地方，容易滋生霉菌，日常应注意三点。

### 常开浴室门

即便卫生间窗户整天开着，若浴室门紧闭，空气依然无法流通。如果不愿意打开门，应在开窗的同时开启换气扇。

### 及时清理闲置瓶罐

沐浴露、洗发水等瓶子底部、内侧、瓶口都是霉菌最爱的“藏身处”。

### 及时清理排水口

排水口堆积的头发易滋生霉菌与细菌。每次洗澡后最好及时清理，避免堵塞。

据国家应急广播微信公众号  
健康中国、生命时报

# 得了疝病怎么办

## 昆医大附二院周六义诊为你解忧

昆明医科大学第二附属医院胃肠外科二病区，是云南省疝与腹壁外科临床技术继续医学教育培训基地，拥有成熟的疝病诊疗体系，常规开展微创日间疝修补术、局麻腹股沟疝手术等个体化

治疗，术后恢复快、住院时间短。

该院特开展疝病专项义诊，免收挂号费，由主任医师李为明坐诊，诊疗范围涵盖腹股沟疝、切口疝、食管裂孔疝、造口疝及胃食管反流病等，可便捷安排住

院手术。欢迎广大患者前来就诊咨询。

义诊时间：每周六上午

义诊地点：7号楼2楼外科门诊2号诊室

本报记者 赵维