

Potrivit nutriționistului englez Glen Matten, deși mulți specialiști din domeniul sănătății afirmă sus și tare că băutul cafelei e nu doar un viciu, ci și un obicei nesănătos, studii recente au demonstrat că ea face mai mult bine decât rău.



10 motive ca să beți cafea

Iată zece motive pentru a bea cafea:

1. Reduce riscul de diabet de tip 2 – Studii americane au sugerat că, pe termen lung, consumul de trei cești de cafea pe zi s-ar putea asocia cu un risc cu 80% mai mic de diabet de tip 2 (diabet gras sau de maturitate, neinsulino-dependent).

2. Contribuie la hidratarea corpului - Este fals să credem că băuturile, printre care cafeaua, au doar efect diuretic și elimină lichidele din corp. Fiecare ceașcă de cafea băută contribuie la acoperirea nevoilor zilnice de hidratare.

3. Previne îmbătrânirea cerebrală - Numeroase studii au arătat cum consumul de cafea îmbunătățește protecția față de bolile legate de degenerescența neuronilor, cum ar fi

bolile Alzheimer sau Parkinson.

4. Este un foarte bun antioxidant - Greșeala clasică este confuzia dintre cafea și cafeină. Cafeaua este un produs natural cu calități antioxidante.

5. Este un protector al ficatului - Fiind un detoxifiant deosebit, cafeaua ajută la eliminarea toxinelor, contribuind astfel la scăderea riscului de boli de ficat, cum ar fi ciroza sau cancerul.

6. Protejează de cancerul de colon - Două cești de cafea pe zi reduc riscul de cancer de colon cu 25%. Cifrele sunt îmbucurătoare și în ceea ce privește ciroza hepatică și litiaza biliară.

7. Previne apariția cariilor - Anumite componente care îi dau gustul au proprietăți antiadezive și antibacteriene, prevenind astfel carierea dinților.

8. Are efect psiho-stimulator - Îmbunătățește timpul de reacție și vigilență și, în plus, poate crea bună dispoziție. De asemenea, ajută în cazul în care aveți probleme cu memoria. În cadrul unui studiu s-a stabilit că persoanele care consumau cafea treceau mai ușor de teste.

9. Este benefică și pentru sportivi sau persoanele active - Două ceșcuțe pe zi ameliorează durerile musculare de după o repriză de exerciții fizice, după cum a demonstrat un studiu realizat la Universitatea Georgia din Statele Unite.

10. Ajută la slăbire - Impulsionează metabolismul și arderile și funcționează și ca un laxativ. În plus, reduce celulita, înlătură celulele moarte și conferă părului strălucire și sănătate.