

Iată ce pot face 2 cești de cafea pe zi cu ficatul dumneavoastră!

Nu veți afla aceste lucruri din publicitate. Dar noi vă spunem totul așa cum este!

Cafeaua este o băutură controversată. În funcție de unghiul sub care privim efectele sale, o putem considera extrem de dăunătoare sau super-folositoare.

Dar în ciuda tuturor informațiilor pe care le-ați aflat până acum, există și multe efecte bune ale consumului de cafea. De exemplu ea conține mulți antioxidanți, care reduc riscul de dezvoltare a o mulțime de boli. Ea conține de asemenea cofeină – un stimulator care multor oameni le provoacă tulburări de somn. În articolul nostru de azi vom sublinia toate avantajele și dezavantajele acestui produs.

O CEAȘCĂ OBIȘNUITĂ DE AMERICANO (DE 240 ML) CONȚINE:

- 11% din norma zilnică de vitamina B2 (riboflavină)
- 6% din norma zilnică de vitamina B5 (acid pantotenic)
- 2% din norma zilnică de vitamina B1 (tiamină)
- 2% din norma zilnică de vitamina B3 (niacină)
- 1% din norma zilnică de acid folic
- 3% din norma zilnică de mangan
- 3% din norma zilnică de potasiu
- 2% din norma zilnică de magneziu
- 1% din norma zilnică de fosfor

Concluzia principală: cafeaua conține multe vitamine, minerale și antioxidanți necesari organismului nostru. Dacă pe lângă cafea mai consumați și fructe și legume proaspete, puteți uita de problemele de insuficiență vitaminoasă!

COFEINA STIMULEAZĂ METABOLISMUL ȘI FUNCȚIONAREA CREIERULUI

Conținutul de cofeină într-o ceașcă de cafea poate varia între 30-300 mg, dar într-o ceașcă obișnuită se conțin circa 90-100 mg.

Există o mulțime de studii care demonstrează că această substanță într-adevăr stimulează funcționarea creierului și îmbunătățește memoria pe termen scurt. Cofeina accelerează metabolismul cu 3-11% și îmbunătățește rezultatele antrenamentelor fizice cu 11-12%.

CAFEAUA REDUCE RISCUL DE DEZVOLTARE A BOLILOR ALZHEIMER ȘI PARKINSON

Acestea sunt cele mai răspândite boli neurodegenerative din lume. Cercetările arată că oamenii care consumă regulat cafea au un risc mai redus cu 65% pentru dezvoltarea Alzheimer și cu 32-60% pentru dezvoltarea bolii Parkinson. Practic consumul de cafea vă reduce șansele de a pierde mințile la bătrânețe.

CONSUMATORII DE CAFEA SUFERĂ MULT MAI RAR DE DIABET TIP 2

În ultimii zece ani răspândirea diabetului tip 2 a crescut de 10 ori, ajungând la circa 300 milioane de bolnavi în întreaga lume! Oamenii care consumă cafea regulat sunt expuși mai puțin la această boală cu 23-67%.

CONSUMATORII DE CAFEA SUFERĂ MAI RAR DE BOLI DE FICAT

Oamenii care fac abuz de sucuri dulci și alcool riscă să se îmbolnăvească de ciroză hepatică, o boală gravă ce afectează ficatul. Consumatorii de cafea se îmbolnăvesc cu 84% mai rar de această boală, iar riscul de îmbolnăvire cu cancer de ficat este cu 40% mai mic.

CONSUMATORII DE CAFEA SUNT MAI PUȚIN EXPUȘI LA DEPRESIE

ȘI SINUCIDERE

Depresia poate să nu pară a fi boală foarte gravă, dar consecințele sale pot fi din cele mai triste. Un studiu realizat de universitatea din Harvard arată că oamenii care preferă cafeaua au cu 20% mai puține șanse de a cunoaște această boală. În același timp alte 3 cercetări au demonstrat că asemenea oameni cu 53% mai rar își pun capăt zilelor.

CAFEAUA POATE PROVOCA ANXIETATE ȘI TULBURĂRI DE SOMN

Adevărul e că această băutură poate avea și urmări negative. Oamenii care consumă prea multă cafea pot suferi de nervozitate, anxietate, ritm cardiac crescut și tulburări de somn. Dacă observați asemenea efecte asupra sănătății dvs., vă recomandăm să reduceți cantitatea de cafea consumată sau chiar să renunțați complet la acest produs dacă efectele persistă.

COFEINA PROVOACĂ DEPENDENȚĂ

Cofeina este un narcotic, punct. Un indiciu clar al acestui fapt e că organismul cere cantități tot mai mari de cafea pentru a obține aceleași rezultate. În același timp abținerea de la cofeină poate provoca dureri de cap, oboseală și iritabilitate, simptome care pot dura câteva zile.

Vă îndemnăm să priviți treaz problema consumului de cafea și să identificați soluția ideală pentru organismul dvs.! Aceasta e o informație care trebuie cunoscută de toți iubitorii de cafea.

“Conținutul articolului este doar informativ și nu poate fi un substitut pentru sfatul medicului. Pentru un diagnostic corect, vă recomandăm să consultați un medic specialist.”

Sursa: sanatosi.com