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

Nu veţi afla aceste lucruri din publicitate. Dar noi vă spunem totul aşa cum este!

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

Dar în ciuda tuturor informaţiilor pe care le-aţi aflat până acum, există şi multe efecte bune ale consumului de cafea. De exemplu ea conţine mulţi antioxidanţi, care reduc riscul de dezvoltare a o mulţime de boli. Ea conţine de asemenea cofeină – un stimulator care multor oameni le provoacă tulburări de somn. În articolul nostru de azi vom sublinia toate avantajele şi dezavantajele acestui produs.

O CEAŞCĂ OBIŞNUITĂ DE AMERICANO (DE 240 ML) CONŢINE:

- 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 conţine multe vitamine, minerale şi antioxodanţi necesari organismului nostru. Dacă pe lângă cafea mai consumaţi şi fructe şi legume proaspete, puteţi uita de problemele de insuficienţă vitaminoasă!

COFEINA STIMULEAZĂ METABOLISMUL ŞI FUNCŢIONAREA CREIERULUI

Conţinutul de cofeină într-o ceaşcă de cafea poate varia între 30-300 mg, dar într-o ceaşcă obişnuită se conţin circa 90-100 mg.

Există o mulţime de studii care demonstrează că acestă substanţă într-adevăr stimulează funcţionarea creierului şi îmbunătăţeşte memoria pe termen scurt. Cofeina accelerează metabolismul cu 3-11% şi îmbunătăţeşte rezultatele antrenamentelor fizice cu 11-12%.

CAFEAUA REDUCE RISCUL DE DEZVOLTARE A BOLILOR ALZHEIMER ŞI 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 şi cu 32-60% pentru dezvoltarea bolii Parkinson. Practic consumul de cafea vă reduce şansele de a pierde minţile la bătrâneţe.

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 expuşi mai puţin la această boală cu 23-67%.

CONSUMATORII DE CAFEA SUFERĂ MAI RAR DE BOLI DE FICAT

Oamenii care fac abuz de sucuri dulci şi 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 PUŢIN EXPUŞI LA DEPRESIE

ŞI SINUCIDERE

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

CAFEAUA POATE PROVOCA ANXIETATE ŞI TULBURĂRI DE SOMN

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

COFEINA PROVOACĂ DEPENDENŢĂ

Cofeina este un narcotic, punct. Un indiciu clar al acestui fapt e că organismul cere cantităţi tot mai mari de cafea pentru a obţine aceleaşi rezultate. În acelaşi timp abstinenţa de la cofeină poate provoca dureri de cap, oboseală şi iritabilitate, simptome care pot dura câteva zile.

Vă îndemnăm să priviţi treaz problema consumului de cafea şi să identificaţi soluţia ideală pentru organismul dvs.! Aceasta e o informaţie care trebuie cunoscută de toţi 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