

Чем полезен кофе?

Автор: Administrator

16.09.2011 12:52 - Обновлено 07.03.2013 11:35



Для многих кофе - это часть жизни, с него начинается день, его пьют в перерывах на работе, в кафе за беседой и т.д. У кофе, конечно же, есть свои минусы и плюсы. Специалисты советуют не превышать рекомендуемую дозу и учитывать все противопоказания, тогда кофе будет очень полезен для организма.

Этот напиток защищает от камней и головных болей, но может легко вызвать слабость и депрессию.

Итак, к плюсам употребления кофе относятся следующие факторы:

1. Поможет снять приступы мигрени. Кофе расширяет сосуды в головном мозге, поэтому спазм, вызывающий головную боль, легко проходит.
2. Повышает физическую и умственную работоспособность благодаря кофеину. Данный алкалоид способен блокировать некоторые рецепторы головного мозга, благодаря чему происходит прилив сил.
3. Помогает в профилактике рака. Тот, кто регулярно пьет этот напиток в допустимых дозах (то есть одна-три чашечки в день), чувствует себя защищенным от различного рода онкозаболеваний. Как говорят специалисты, по результатам исследований, кофе защищает от рака кишечника, печени и почек. Такой эффект связан с воздействием на клетки антиоксидантов, которые содержатся в кофе (это, в частности, токоферол и кофеиновая кислота). В кофе их содержится намного больше, чем, например, в зеленом чае.
4. Защищает от формирования камней в желчном пузыре. При употреблении кофе процессы кристаллизации (или «окаменения») холестерина замедляются, а отток желчи ускоряется.
5. А этот пункт понравится желающим похудеть. Этот напиток помогает сжигать жир за

Чем полезен кофе?

Автор: Administrator

16.09.2011 12:52 - Обновлено 07.03.2013 11:35

счет увеличения активности обмена веществ.

Кстати, о кофе ходят и слухи, которые совсем не оправданы. Например, напиток не действует отрезвляюще, то есть он не расщепляет алкоголь. Кофе не способен вызвать гипертонию и не приводит к ишемической болезни сердца.