

# ۴ فایده شگفت انگیز قهوه

دی 21, 1393

دانشمندان در دانشگاه فلوریدای جنوبی دریافتند که قهوه کافئین \* دار سطح هورمون های بدن را بالا می برد و باعث تولید سلول های عصبی جدید می شود همچنین خطر ابتلا به آلزایمر را تا حد زیادی کاهش می دهد.

قهوه در واقع نوعی گیاه است که به شکل دم کرده در برنامه روزانه بعضی از افراد قرار می گیرد. در زیر به 4 فایده مهم این گیاه شگفت انگیز اشاره شده است:

## کاهش خطر دیابت

ارتباط بین قهوه و دیابت موضوع جدیدی نیست و در اخبار و مقالات زیادی به آن اشاره شده است تحقیقات ارائه شده در کنگره جهانی پیشگیری از دیابت و عوارض آن که در اسپانیا برگزار شده است شواهد بیشتری را در این رابطه نشان می دهد به این صورت که نوشیدن روزانه 3 تا 4 فنجان قهوه در روز میتواند خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع 2 را کاهش دهد.

این مهم به دلیل وجود ترکیبی از مواد شیمیایی در دانه های قهوه است که به سوخت و ساز بدن کمک میکند. در بسیاری از مقالات از این ترکیب شیمیایی به اسم chlorogenic یاد شده است که در اصل باعث پایین آمدن قند خون می شود.

## تقویت حافظه

دانشمندان در دانشگاه فلوریدای جنوبی دریافتند که قهوه کافئین دار سطح هورمون های بدن را بالا می برد و باعث تولید سلول های عصبی جدید می شود همچنین خطر ابتلا به آلزایمر را تا حد زیادی کاهش می دهد.

## کاهش خطر سکته قلبی

سکته ی قلبی مشکلیست که بشر همه روزه با آن دست به گریبان بوده و اما دانشمندان در جدید ترین تحقیقات خود به این نکته دست یافتند که مقدار مشخصی از قهوه - تقریبا دو فنجان در روز - می تواند احتمال سکته قلبی را کاهش دهد. پس برای پیشگیری از آن بهتر است از

همین الان خوردن قهوه را به اندازه مشخص آغاز کنید.

### **کاهش خطر سرطان پوست**

به تازگی مقالاتی در رابطه با تحقیقات دانشمندان منتشر شده است که در متن آن به تاثیر قهوه در کاهش سرطان پوست اشاره شده است. طبق آنچه گفته میشود کافئین موجود در قهوه باعث کاهش این بیماری میشود در مقابل قهوه های بدون کافئین و ساده چنین خاصیتی ندارند.