29 Οκτωβρίου 2014

Κάτι που ίσως δεν γνωρίζατε για τα αντιοξειδωτικά του καφέ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ολοένα και περισσότερα στοιχεία έρχονται τελευταία στην επιφάνεια σε σχέση με τα σημαντικά οφέλη του ελληνικού καφέ για την υγεία μας.
Τα περισσότερα από αυτά έχουν να κάνουν με τα αντιοξειδωτικά συστατικά του, τα οποία φαίνεται ότι συμβάλλουν εκτός των άλλων στην καλύτερη λειτουργία των αγγείων.

Κάτι που δεν είναι ευρέως γνωστό είναι το γεγονός ότι το καβούρδισμα του καφέ μπορεί να αυξήσει σημαντικά το περιεχόμενο του σε μια σημαντική κατηγορία αντιοξειδωτικών που λέγονται μελανοϊδίνες.

Για το λόγο αυτό, μελέτες σε πληθυσμούς με αυξημένη κατανάλωση για παράδειγμα ελληνικού καφέ, όπως η μελέτη της Ικαρίας από την Ιατρική Σχολή Αθηνών, δείχνουν ότι η παρουσία του ελληνικού καφέ παρέχει σημαντικά οφέλη για την καρδιά και τα αγγεία μας.

Από το Χάρη Γεωργακάκη
Πηγή:neadiatrofis.gr