

11 πράγματα που κανείς δεν σας είχε πει για τον πρωινό καφέ σας

/ [Γενικά Θέματα](#)

Young man pouring coffee, Jersey City, New Jersey, USA

Young man pouring coffee, Jersey City, New Jersey, USA

Ανήκετε στην κατηγορία ανθρώπων που δεν μπορείτε να λειτουργήσετε εάν δεν έχετε πει τον πρωινό σας καφέ; Εκτός από την υπέροχη γεύση και το άρωμα που έχει ο καφές, πολλές έρευνες τον έχουν συνδέσει με [πολλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό](#). Μπορεί να τον απολαμβάνουμε κάθε μέρα, αλλά ακόμα και ο καφές έχει τα μυστικά του.

- 1. Κάθε χρόνο οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο καταναλώνουν πάνω από 500 δισεκατομμύρια κούπες καφέ.**
- 2. Οι γυναίκες που καταναλώνουν καφέ έχουν μειωμένες πιθανότητες να παρουσιάσουν κατάθλιψη.** Έρευνα που έγινε από το πανεπιστήμιο Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι οι πιθανότητες να εμφανίσει μία γυναίκα κατάθλιψη μειώνονταν κατά 20% αν κατανάλωνε καφέ.
- 3. Η μυρωδιά του καφέ από μόνη της μπορεί να σας ξυπνήσει.** Σύμφωνα με έρευνα που έγινε το 2008, μόνο η μυρωδιά του καφέ μπορεί να έχει επίδραση στον οργανισμό σας, οπότε αν η καφετιέρα σας έχει timer μη διστάσετε να το χρησιμοποιήσετε και να ξυπνήσετε από την μυρωδιά του καφέ το πρωί.
- 4. Βελτιώνει τη στυτική λειτουργία.** Εάν είστε άντρας πίνετε 2 με 3 κούπες καφέ την ημέρα σας, σας έχουμε καλά νέα. Έρευνες έχουν δείξει ότι όσοι πίνουν 85 με 170 ml καφεΐνης την ημέρα είναι 42% λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από στυτική δυσλειτουργία.
- 5. Ο πολύ καβουρδισμένος καφές έχει λιγότερη καφεΐνη από τον ελαφρά καβουρδισμένο.** Μπορεί το χρώμα και η γεύση του να είναι πιο έντονη, αλλά κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του καβουρδίσματος η καφεΐνη χάνεται.
- 6. Ο καλοκαιρινός σας καφές μπορεί να μην είναι τόσο αποτελεσματικός.** Μπορεί ο κρύος καφές να είναι πιο απολαυστικός, αλλά έχει λιγότερη καφεΐνη.
- 7. Τον πρωινό σας καφέ πρέπει να τον πίνετε γύρω στις 10.** Μπορεί να βασίζεστε στον πρωινό σας καφέ για να σας ξυπνήσει, αλλά αν θέλετε να

αξιοποιήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο την [επίδραση της καφεΐνης](#) θα πρέπει να κάνετε λίγη υπομονή και αυτό σημαίνει να περιμένετε τουλάχιστον μία αψού από τη στιγμή που θα σηκωθείτε από το κρεβάτι για να πιείτε καφέ.

8. Ο καφές μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ. Όσοι πίνουν 3 με 5 κούπες καφέ την ημέρα έχουν 20% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν τη νόσο Αλτσχάιμερ.

9. Οι καφετέριες γνωρίζουν άνοδο. Δεν συμβαίνει μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό. Συγκεκριμένα, παρουσιάζουν 7% αύξηση κάθε χρόνο.

10. Προτιμήστε εταιρείες καφέ που δεν εκμεταλλεύονται τους εργάτες που μαζεύουν τους κόκκους καφέ.

11. Ο καφές βοηθά στην γυμναστική. Εάν χρειάζεστε μερικά «καύσιμα» για την καθημερινή σας προπόνηση, ο καφές είναι η λύση, αφού ενισχύει την αντοχή και την δύναμη.

Πηγή: [HuffPost Greece](#) – Leigh Weingus