

Τα πέντε οφέλη που έχει για την υγεία ο καφές

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ο καφές για εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής πρωινής ρουτίνας. Ωστόσο γνωρίζατε ότι έχει πολλά οφέλη για την υγεία;

Πέρα από την άμεση τόνωση και την ενίσχυση της εγρήγορσης που προσφέρει, ολόένα και περισσότερες επιστημονικές έρευνες αναδεικνύουν πιθανές θετικές επιδράσεις του στην ανθρώπινη υγεία, από το καρδιαγγειακό σύστημα μέχρι τη λειτουργία του εντέρου και τη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

Συγκεκριμένα:

1. Συμβάλλει στη μακροζωία

Σύμφωνα με έρευνες, η κατανάλωση ενός έως τριών φλιτζανιών μαύρου καφέ με καφεΐνη καθημερινά συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από κάθε αιτία, καθώς και από καρδιαγγειακές παθήσεις.

Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν τουλάχιστον ένα φλιτζάνι καφέ με καφεΐνη την ημέρα εμφάνισαν 16% χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας από κάθε αιτία και από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Η κατανάλωση δύο έως τριών φλιτζανιών ημερησίως συσχετίστηκε με ακόμη μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου, της τάξης του 17%.

Ωστόσο, η προσθήκη ζάχαρης και γάλακτος ή κρέμας φαίνεται να μειώνει αυτά τα οφέλη, καθώς η σχετική μείωση του κινδύνου θανάτου περιορίζεται στο 14%.

Αξιίζει να σημειωθεί ότι η συγκεκριμένη μελέτη παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς και τα ευρήματά της θεωρούνται ενδεικτικά και όχι οριστικά.

2. Υποστηρίζει την υγεία του εντέρου

Ένα ακόμη σημαντικό όφελος του καφέ αφορά το μικροβίωμα του εντέρου, δηλαδή το σύνολο των μικροοργανισμών που ζουν στο πεπτικό σύστημα.

Έρευνες έδειξαν ότι όσοι καταναλώνουν καφέ, είτε κανονικό είτε ντεκαφεϊνέ, εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ενός ωφέλιμου βακτηρίου του εντέρου, του *Lawsonibacter asaccharolyticus*.

Το βακτήριο αυτό συνδέεται με αυξημένα επίπεδα κινικού οξέος, ενός αντιοξειδωτικού που μπορεί να συμβάλει στη μείωση του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής.

Παράλληλα, οι πολυφαινόλες του καφέ φαίνεται να λειτουργούν ως πρεβιοτικά, ενισχύοντας την ανάπτυξη των «καλών» βακτηρίων του εντέρου.

Οι φυτικές αυτές ενώσεις μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της πέψης, ενώ ένα πλούσιο και ποικιλόμορφο μικροβίωμα συνδέεται και με πιο τακτικές κενώσεις.

3. Ενισχύει τη σεξουαλική υγεία

Η κατανάλωση καφέ έχει συσχετιστεί με διάφορες θετικές επιδράσεις στη σεξουαλική υγεία.

Βελτίωση της στυτικής λειτουργίας: Μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνδρες που καταναλώναν περίπου ένα έως δύο φλιτζάνια κανονικού καφέ ημερησίως είχαν 42% μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν στυτική δυσλειτουργία.

Προσωρινή αύξηση της τεστοστερόνης: Έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση καφεΐνης πριν από την άσκηση μπορεί να αυξήσει προσωρινά τα επίπεδα τεστοστερόνης μετά την προπόνηση.

Βελτίωση της σεξουαλικής αντοχής: Η κατανάλωση ενός φλιτζανιού καφέ περίπου 45 λεπτά πριν από τη σεξουαλική δραστηριότητα έχει συνδεθεί και με τη βελτίωση της σεξουαλικής αντοχής.

4. Βοηθάει στην απώλεια βάρους

Ο καφές από μόνος του δεν αποτελεί λύση για την απώλεια βάρους. Ωστόσο, μπορεί να υποστηρίξει τον μεταβολισμό με διάφορους τρόπους.

Αυξάνει την καύση θερμίδων: Μετά την κατανάλωση καφέ, ο μεταβολικός ρυθμός μπορεί να αυξηθεί κατά 5% έως 20% για περίπου τρεις ώρες.

Ενισχύει τη διάσπαση του λίπους: Μελέτες έχουν δείξει ότι ο καφές μπορεί να αυξήσει σημαντικά τη λιπόλυση, δηλαδή τη διαδικασία διάσπασης του αποθηκευμένου λίπους. Η επίδραση αυτή φαίνεται να είναι πιο έντονη σε άτομα με χαμηλότερο σωματικό βάρος σε σύγκριση με άτομα που πάσχουν από παχυσαρκία.

Μπορεί να μειώσει την όρεξη: Η κατανάλωση καφέ πριν από ένα γεύμα ενδέχεται να μειώσει κατά περίπου 20% τις θερμίδες που καταναλώνουν οι άνδρες. Το ίδιο αποτέλεσμα δεν παρατηρήθηκε στις γυναίκες.

5. Μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων

Η τακτική κατανάλωση καφέ ενδέχεται να προστατεύει την καρδιά και να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων χρόνιων ασθενειών.

Μεταξύ των παθήσεων που φαίνεται να επηρεάζονται θετικά από την κατανάλωση καφέ περιλαμβάνονται:

Η νόσος του Πάρκινσον

Ο διαβήτης τύπου 2

Ο καρκίνος του ήπατος

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου

Το εγκεφαλικό επεισόδιο

Η καρδιακή ανεπάρκεια

briefingnews.gr