

## 8 دلیل برای قهوه خوردن

کارشناسان بین‌المللی طی تحقیقات خود در خصوص تاثیر کافئین بر عملکرد خاص مغز، به نتایج مهمی دست یافتند که شرح کامل آن‌ها در مجله آلزایمر منتشر شده است.



کارشناسان بین‌المللی طی تحقیقات خود در خصوص تاثیر کافئین بر عملکرد خاص مغز، به نتایج مهمی دست یافتند که شرح کامل آن‌ها در مجله آلزایمر منتشر شده است.

خلاصه این نتایج به شرح زیر است:

- 1- کافئین تاثیر مثبتی بر قدرت درک و نیروی حافظه دارد و به انسان توانایی می‌دهد تا کارهای پیچیده را به خوبی به انجام برساند.
  - 2- بین مصرف کافئین و بروز بیماری پارکینسون رابطه عکس وجود دارد، به عبارتی دیگر، کافئین از احتمال بروز بیماری پارکینسون پیشگیری می‌کند.
  - 3- مصرف مقدار متعادل کافئین، اختلالات شناختی در رابطه با افزایش سن و نیز بروز بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد.
  - 4- کافئین با ایجاد تعادل در عملکرد مغز، از نقایص حرکتی و نیز زوال عقل پیشگیری می‌کند.
- تحقیقات دیگر نشان داده است:
- 5- کافئین احساس خوب بودن، شادی، انرژی، هشیاری و اجتماعی بودن را در فرد تقویت می‌کند.
  - 6- کافئین تحمل انجام حرکات ایروبیک را افزایش می‌دهد.
  - 7- مصرف کافئین منجر به کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 می‌شود.
  - 8- قهوه دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است. آمریکایی‌ها 1,299 میلی‌گرم آنتی‌اکسیدان از 1.64 فنجان قهوه خود در روز دریافت می‌کنند.
- نزدیک‌ترین رقیب قهوه، چای است که دارای 294 میلی‌گرم آنتی‌اکسیدان است و پس از آن موز با 76 میلی‌گرم، لوبیای خشک با 72 میلی‌گرم و ذرت با 48 میلی‌گرم در ردیف‌های بعدی جای دارند.