



آشنایی با 4 خاصیت شگفت آور دارویی قهوه

دکتر chopra ، در این زمینه می‌افزاید، درباره شگفتی‌های قهوه هنوز رازهای بسیاری وجود دارد.

متخصص کبد و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، در خصوص قهوه می‌گوید: "حقیقتاً قهوه یک داروی زندگی بخش است".

دکتر chopra ، در این زمینه می‌افزاید، درباره شگفتی‌های قهوه هنوز رازهای بسیاری وجود دارد.

طی تحقیقات به عمل آمده درباره خواص دارویی قهوه، نتایج شگفت‌آوری حاصل شده که عبارتند از:

* مصرف بیش از سه فنجان قهوه در روز، خطر ابتلا به سرطان پوست را در زنان تا 20 درصد کاهش می‌دهد.

* مردانی که بیش از شش فنجان قهوه در روز مصرف می‌کنند، خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات را نسبت به افراد عادی تا 60 درصد کاهش خواهند داد.

* نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه در روز، خطر ابتلا به سکنه مغزی را در زنان تا 25 درصد کاهش می‌دهد.

* مصرف حداقل دو فنجان قهوه در روز، تا حدود 20 درصد احتمال ابتلا به افسردگی در زنان را کم می‌کند.

در ادامه دکتر chopra اضافه می‌کند: اگر می‌خواهید از اثرات بیشتر قهوه بهره‌مند شوید سعی کنید آن را بدون افزودنی و یا فقط با مقدار کمی شیر کم‌چرب بنوشید.

مزایای مصرف قهوه بدون کافئین نسبت به قهوه معمولی شگرف نبوده، اما اگر می‌خواهید کافئین کمتری به بدنتان برسد، مصرف آن نیز توصیه می‌شود.