

أهم تأثيرات صحية للقهوة



أهم تأثيرات صحية للقهوة

تعد القهوة بمثابة مشروب الصباح لدي العديد منا .. حتى أن البعض يشعر بالاحباط والكسل اذا لم يسطع تناول كوب القهوة اليومي، وبالرغم من ان القهوة لا تعد من الاغذية الصحيه الا انه ثبت لها مؤخرًا عدة فوائد ، ولكن لا يعني ذلك الاكثار في تناولها فكثرة تناول القهوة تزيد من هرمون التوتر.

معاً علي اهم الفوائد الصحيه للقهوة

1. تقوي من الاصابه بالحصوات: اثبتت الدراسات الحديثه ان تناول القهوة بمعدل اكواب يوميا يقي من خطر
2. - اكواب قهوة يوميا اقل عرضه :
3. تقوي الذاكره: اثبتت الدراسات الحديثه ان تناول كوبين من القهوة يوميا يساعد علي تقويه الذاكره وتحسين ردود الافعال، وان الاشخاص فوق عمر الـ 60 اعتادوا تناول القهوة بصوره يومية لديهم ذاكره افضل عن ذويهم واثبتت الدراسات ايضا ان القهوة تقوي من خطر التعرض للزهايمر
4. يقي من الاصابه بالسكري: اثبتت الدراسات الحديثه ان تناول القهوة بصوره يوميا يقي من خطر الاصابه بالسكري النوع الثاني، وتحتوي القهوة علي كالمغنسيوم الذي يساعد الجسم علي انتاج هرمون الانسولين اللازم للتحكم
5. يقلل خطر الاصابه بالسرطان: تحتوي القهوة علي نسبة عاليه من مضادات الاكسده وثبتت فعاليتها في الوقايه من سرطان الثدي والبروستات والرحم

ت ان تناول القهوة يوميا يساعد علي حمايه الكبد من التليف

6. يحفز عمليه التمثيل الغذائي: اثبتت الدراسات الحديثه ان القهوة من اهم محفزات عمليه الايض وتحتوي علي سرعات حراريه قليله الا اذا اضفت اليها بعض الاضافات الاخري واثبتت دراسه حديثه ان اقراص القهوة الخضرا تساعد في تقليل الوزن وتزيد من عمليه الحرق
7. الشلل الرعاش: طبقا لمقال طبي منشور للجمعيه الامريكيه للطب فالكافيين الموجود في القهوة يقى من خطر الاصابه بالشلل الرعاش واثبتت الدراسات ان شرب كوبين من القهوة يوميا يقى من الاصابه به
8. : اثبتت الدراسات الحديثه ان القهوة تحتوي علي نسبه مضادات اكسده اكثر من الموجوده في الخضر والفاكهه لذلك فانها تساعد في
9. تحسين الاداء: اثبتت الدراسات الحديثه ان القهوة تزيد من القدره علي التحمل وان الكافيين الموجود فيها هو المسؤل عن ذلك وانه ايضا يحسن من
10. النقرس: اثبتت الدراسات الحديثه وجود علاقه بين استخدام القهوة لفترات طويله وضعف فرصه الاصابه بالنقرس الناتج عن زياده نسبه حمض اليوريك شرب القهوة بصفه يومية يقلل من فرصه